

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

“Salud mental en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024”

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR: Sullca Alania, Joseph Omar

ASESOR: Miraval Tarazona, Lincoln Abraham

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U

D

H

**TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Salud mental
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2018-2019)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas mentales)

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de licenciada en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 73619332

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22404062

Grado/Título: Magister en psicología educativa

Código ORCID: 0000-0003-0269-8599

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Diestro Caloretti, Karina Vanessa	Maestra en administración de la educación	25769441	0000-0002-0497-1889
2	Fernández Dávila Alfaro, Julita Del Pilar	Maestro en psicología con mención en prevención e intervención en niños y adolescentes	41906174	0000-0002-7333-5683
3	Mendoza Morales, Carmen	Maestra en gestión pública	22515653	0000-0002-5360-1649



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología



"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

**"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA
PERUANA"**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 15:30 P.M. horas del día 18 del mes de noviembre del año dos mil veinticinco, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

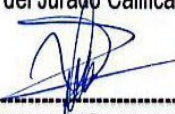
- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI **PRESIDENTE**
- MG. JULITA DEL PILAR FERNANDEZ DAVILA ALFARO **SECRETARIA**
- MG. CARMEN MENDOZA MORALES **VOCAL**
- MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE HURTADO (**JURADO ACCESITARIO**)
- **ASESOR DE TESIS** MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA

Nombrados mediante Resolución N° 1353-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO "HESSEN" AMBO, 2024"**; Presentado por el Bachiller en Psicología, SR. SULLCA ALANIA, JOSEPH OMAR, para optar el Título Profesional de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo cuantitativo de 17 y cualitativo de MUY BUENO

Siendo las, 4:30 pm Horas del día 18 del mes de NOVIEMBRE del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI
orcid.org/0000-0002-0497-1889 - DNI: 25769441
PRESIDENTE



MG. JULITA DEL PILAR FERNANDEZ DAVILA ALFARO
orcid.org/0000-0002-7333-5683 - DNI: 41906174
SECRETARIA



MG. CARMEN MENDOZA MORALES
orcid.org/0000-0002-5360-1649 - DNI: 22515653
VOCAL

Jr. Hermilio Valdizán N°871 - Jr. Progreso N° 650 - Teléfono La Esperanza: (062) 518452 - (062) 515151 Anexo 331
Telefax: 062 513154 - E-mail: ud.ocv@terra.com.pe

HUÁNUCO - PERÚ



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: JOSEPH OMAR SULLCA ALANIA, de la investigación titulada "SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO "HESSEN" AMBO, 2024", con asesor(a) LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 1673-2019-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 15 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 12 de septiembre de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

111. Sullca Alania, Joseph Omar.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

12%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

5%

2

repositorio.unc.edu.pe

Fuente de Internet

3%

3

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

2%

4

revistas.unjbg.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

apirepositorio.unu.edu.pe

Fuente de Internet

<1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

El presente trabajo está destinado a todos aquellos estudiantes que con tenacidad y determinación intentan lograr hacer realidad su visión de un futuro.

Lo dedico a mi padre, que en vida me brindo el apoyo incondicional para lograr mis metas.

AGRADECIMIENTO

Agradecido con el todo poderoso por guiarme en este camino para lograr me profesionalmente.

A mis padres por su lucha incansable para conseguir mis metas profesionales.

Agradezco a mi esposa por brindarme fortaleza, tenerme paciencia y amarme.

A mi precioso hijo por llegar a mi vida a darme esperanza y ser el motivo que me impulsa a titularme.

A los actores educativos de la institución investigada, por darme el tiempo que necesitaba para llevar a cabo el proyecto de investigación.

Agradezco a mi asesor y jurados revisores por el apoyo, la orientación y sus recomendaciones para el desarrollo de la tesis.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	VIII
RESUMEN	IX
INTRODUCCIÓN	XI
CAPITULO I	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	15
1.3. OBJETIVOS	16
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	17
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	17
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRACTICA	17
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	18
1.5. VIABILIDAD	18
1.6. LIMITACIONES.....	18
CAPITULO II	19
MARCO TEORICO	19
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	19
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	20
2.1.3. ANTECEDENTES REGIONALES	21
2.2. BASES TEÓRICAS–CIENTÍFICAS.....	22
2.2.1. TEORÍA O MODELO QUE SUSTENTA LA INVESTIGACIÓN.....	24
2.3. DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS	26
2.3.1. AUTOCONTROL	26

2.3.2. ACTITUD PROSOCIAL	26
2.3.3. AUTONOMÍA.....	27
2.3.4. ACTUALIZACIÓN.....	27
2.3.5. HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL	27
2.3.6. SALUD MENTAL	27
2.3.7. SATISFACCIÓN PERSONAL.....	27
2.3.8. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	27
2.3.9. ESTUDIANTES	28
2.4. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	28
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	28
2.5. VARIABLES	29
2.5.1. VARIABLE ÚNICA.....	29
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	30
CAPITULO III.....	32
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION	32
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	32
3.1.1. TIPO	32
3.1.2. ENFOQUE.....	32
3.1.3. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN	32
3.1.4. DISEÑO.....	33
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	33
3.2.1. POBLACIÓN	33
3.2.2. MUESTRA.....	34
3.3. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	35
3.3.1. TÉCNICA.....	35
3.3.2. INSTRUMENTO	35
3.3.3. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	37
3.4. PRINCIPIOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN	37
CAPITULO IV.....	38
RESULTADOS.....	38
4.1. PRESENTACIÓN DE TABLAS Y GRÁFICOS ESTADÍSTICOS	38
4.2. CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	45

CAPITULO V.....	47
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	47
RECOMENDACIONES.....	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51
ANEXOS.....	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.....	38
Tabla 2 Dimensión satisfacción personal en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.....	39
Tabla 3 Dimensión actitud prosocial en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024	40
Tabla 4 Dimensión autocontrol en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024	41
Tabla 5 Dimensión autonomía en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024	42
Tabla 6 Dimensión resolución de problemas y actualización en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024	43
Tabla 7 Dimensión habilidades interpersonales en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.....	44
Tabla 8 Contrastación de hipótesis.....	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.....	38
Figura 2 Dimensión satisfacción personal en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.....	39
Figura 3 Dimensión actitud prosocial en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024	40
Figura 4 Dimensión autocontrol en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024	41
Figura 5 Dimensión autonomía en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024	42
Figura 6 Dimensión resolución de problemas en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.....	43
Figura 7 Dimensión de habilidades interpersonales en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.....	44

RESUMEN

La finalidad del presente es determinar el grado de salud mental positiva entre los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" de Ambo, en 2024. La investigación se realizó con el tipo básico de investigación, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño no experimental. Para la recopilación de información se usó la encuesta autoadministrada creada por Teresa Lluch, en el cual la salud mental se mide siguiendo un modelo que considera seis dimensiones o factores: La adaptación de Lyndall Valdivia en 2018 incluye 39 ítems que abarcan habilidades interpersonales, resolución de problemas y actualización, además de la autonomía, el autocontrol, la actitud prosocial y la satisfacción personal. El estudio fue llevado a cabo con 247 sujetos, cuya muestra fue de 151 alumnos de las carreras de enfermería técnica y farmacia. Se estableció que un 39.1% de los alumnos del instituto en cuestión tenían una salud mental positiva deficiente, un 32.5% en el nivel medio y en el grado alto un 28.5%, en el caso de la dimensión de Satisfacción personal se obtuvo el nivel bajo con 54.3% del total.

Y en cuanto a las dimensiones se concluyó que el porcentaje más elevado estuvo en relaciones interpersonales con un nivel bajo equivalente al 39.7%.

Palabras Claves: Salud, estudiantes, instituto, privado, hessen, ambo.

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the degree of positive mental health among students at the "Hessen" Private Technological Higher Education Institute in Ambo in 2024. The research was conducted using a basic non-experimental design and a quantitative approach. Data collection used a self-administered survey created by Teresa Lluch. Mental health is measured using a model that considers six dimensions or factors: The 2018 adaptation by Lyndall Valdivia includes 39 items covering interpersonal skills, problem-solving, and self-actualization, in addition to autonomy, self-control, prosocial attitude, and personal satisfaction. The study was conducted with 247 subjects, whose sample consisted of 151 students from the technical nursing and pharmacy programs. It was established that 39.1% of the students at the school in question had poor positive mental health, 32.5% at the average level and 28.5% at the high level. In the case of the Personal Satisfaction dimension, the low level was obtained with 54.3% of the total.

And regarding the dimensions, it was concluded that the highest percentage was in interpersonal relationships, with a low level equivalent to 39.7%.

Keywords: Health, students, institute, private, Hesse, ambo.

INTRODUCCIÓN

La Salud Mental no es solo la ausencia de enfermedad; sino engloba muchos más factores en torno a las relaciones sociales, ambientales, etc., en este estudio identificamos seis factores que lo describimos como dimensiones para entender el concepto en su complejidad.

Así mismo, los antecedentes más relevantes son de Valdivia (2020).

Los obstáculos hallados en la investigación son que el tema en cuanto a sus factores es poco investigado y no hay muchos estudios relacionados con ella.

La intención del estudio es determinar el grado de salud mental positiva que tienen los alumnos del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024.

La presente investigación está segmentada en cinco capítulos:

La descripción del problema de investigación, la justificación teórica, metodológica y práctica, así como su relevancia, se presentan en el primer capítulo.

El segundo capítulo presenta los antecedentes locales, nacionales e internacionales.

El tercer capítulo estableció la metodología utilizada en la investigación: el tipo de investigación, la población y la muestra, y cómo se emplearon técnicas y procedimientos para procesar los datos.

Dentro del cuarto capítulo, se muestran los resultados y en el quinto capítulo, detallo el análisis de los resultados, mediante la comparación de los hallazgos obtenidos en este estudio con los de Valdivia (2020), lo que permitió determinar diferencias, que contribuyeron a la rigurosidad científica.

Para finalizar se presentó las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Una parte esencial para que las personas se sientan bien en general es la salud mental, a su vez está estrechamente vinculada a la homeostasis psicológica de cada individuo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta homeostasis permite a las personas afrontar los desafíos de la vida diaria de manera efectiva, llegar a su máximo potencial, actuar óptimamente en el trabajo y en el ámbito académico, y contribuir positivamente al progreso comunitario. La salud mental de los seres humanos tiene un gran impacto en su capacidad de decisión, establecer vínculos significativos provocando transformaciones a nivel individual y colectivo. Asimismo, es un derecho esencial que pertenece a cada individuo y es una condición necesaria para el desarrollo económico, comunitario e individual. (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Según la Organización Mundial de la Salud (2019), el 30% de las enfermedades que no son mortales y el 10% de todos los problemas de salud y muertes en el mundo se deben a problemas de salud mental, condiciones neurológicas y el abuso de sustancias. El estado emocional depresivo, que impacta a 264 millones de personas., es una de las principales razones por las que la gente tiene discapacidad. La gente que sufre trastornos mentales graves tiene una esperanza de vida de 10 a 20 años menor que la del resto de la población. Ante este panorama tan alarmante en términos numéricos, los estados y las entidades de salud han emitido alertas con el objetivo de abordar esta situación, mediante planes y políticas que reduzcan el impacto, fomentando la salud mental y previniendo los trastornos mentales. Las acciones se centran en optimizar la legislación, la financiación, las políticas y la investigación relacionadas con el tema.

Al respecto, según la OPS (2023), Los trastornos comunes que aparecen en la juventud y en la adultez son, por un lado, el trastorno somatomorfo

(38%), la depresión, la ansiedad y las autolesiones. Por otro lado, los dolores de cabeza (23%) y los trastornos por consumo de sustancias (16%, siendo el 10% a causa del alcohol) son menos frecuentes. Por último, también están presentes problemas severos como el trastorno bipolar y la esquizofrenia (10%), todo esto en Perú.

Tamayo, M. (2020), En su investigación realizada en Huánuco que se llamó: "Trastornos de las emociones a causa del COVID-19 en estudiantes universitarios", que determinó que el 85% tenía trastornos vinculados al sueño (como, por ejemplo, dificultad para dormir, un sueño poco profundo, interrupciones durante el sueño y despertarse temprano), seguido por un 83% que reportó experimentar sentimientos pesimistas, de desesperanza y de depresión. Además, el 74% de los universitarios reportó síntomas asociados con la ansiedad; el 68%, miedo a perder a alguien querido por culpa del COVID-19; y el 65%, problemas para concentrarse. En el mismo estudio se determinó que un 48% de los estudiantes universitarios experimenta episodios de ansiedad y angustia, después un 46% reporta tener sensaciones de inseguridad, y finalmente un 34% indica que experimenta sentimientos de agresividad.

En el marco global, nacional y regional mencionado, es importante abordar las cuestiones de salud mental, porque es un asunto que afecta a los niños, jóvenes, adultos, longevos y aún más a la población estudiantil que se está formando para ser futuros agentes sociales, sin ir muy lejos haciendo referencia: después de la pandemia se presentaron muchos casos en las instituciones educativas a cerca de comportamientos, actitudes inadecuadas y bajas en el rendimiento académico que hasta el momento sigue acrecentando pese al trabajo que vienen realizando las instituciones competentes.

En nuestro contexto, el educando vivió eventos que distorsionaron su realidad, la pandemia cambio radicalmente la modalidad de estudio y hasta la actualidad la adaptación al tipo de educación hibrida sigue teniendo consecuencias graves a nivel mental y no solamente en ellos sino en todos los actores educativos , de igual manera afectando el ambiente familiar, el

entorno social y de trabajo; y todo esto aunado desencadena problemas de salud mental en aquellos que no cuentan con factores protectores para la prevención de estas.

Durante la educación superior, se manifiestan riesgos; por lo tanto, es imprescindible que ocurran circunstancias buenas y malas para la salud, rodeadas de varios factores sociales y culturales importantes durante la universidad. En relación con esto, documentos académicos sostienen que los entornos donde los estudiantes se desenvuelven son los principales causantes de las dificultades de salud mental, ya que generan problemas específicos relacionados con la ansiedad y la depresión. (Alarcón, 2019, p. 219).

Por esta razón, es necesario determinar el estado de salud mental del estudiante para conseguir una salud mental positiva. Esta tiene varios elementos, como la capacidad de adaptarse satisfactoriamente al entorno que facilita alcanzar las metas principales y el desarrollo personal; como en el ámbito de la formación profesional,

Nuestra salud mental es pieza fundamental para asegurar el futuro de cada sociedad, esto significa en primer lugar la identificación temprana que desestabiliza la salud a nivel general y en nuestra investigación en el campo estudiantil para posteriormente poder brindar las herramientas para optimizar la salud mental o que se dé el tratamiento respectivo.

Se concluye por todo lo descrito que desde que apareció la pandemia de Covid-19, la salud mental ha sufrido un impacto. En este contexto, se implementaron numerosas políticas para reducir el efecto negativo en la salud mental. Antes de la pandemia, también había reformas relacionadas con esta área; sin embargo, a raíz de la llegada del virus, el estado peruano destacó la salud mental mediante la ley N° 31123 (una norma que establece como prioridad y necesidad nacional el desarrollo y fortalecimiento de los servicios destinados a promover, prevenir, tratar y recuperar la salud mental; sin embargo, podemos afirmar que en esta lucha pese a existir todas estas políticas se predice que seguirá manifestándose problemas en relación a nuestra salud mental ya que seguimos expuestos a factores y/o situaciones

adversas en términos sociales, económicos, geopolíticos y medio ambientales, como la falta de igualdad, la violencia, la pobreza y el deterioro del medio ambiente, y en nuestra población de estudio se puede predecir el nivel de salud psíquica a través del estudio realizado, dado que uno de los elementos es que en este contexto no tienen un profesional que lleve a cabo las tareas preventivas, etc., en el área educativa existe limitaciones para tratar o mejorar los niveles bajos de salud mental, limitándose al diagnóstico y derivación, Dado el enorme déficit de atención de diversas áreas de salud mental, la identificación precoz de problemas respecto al grado insuficiente de salud mental, será el caballito de batalla en el campo de las actividades preventivo promocionales en las diferentes carreras técnicas, como consecuencia de estas acciones se evidenciará mejoría en el área emocional del estudiante, formación académica y desarrolle habilidades que le sumen en su futuro profesional. Por todo lo descrito anteriormente y por la información recolectada según entrevista a docentes, directores de los institutos superiores de mi localidad, y observación personal a través del tiempo, se infiere conductas que desencadenan inestabilidad emocional en los estudiantes de pre grado, es por todo ello se formula el siguiente problema:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” ¿Ambo, 2024?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en la dimensión de satisfacción personal en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” ¿Ambo, 2024?
- ¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en la dimensión de actitud prosocial en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” ¿Ambo, 2024?

- ¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en la dimensión de autocontrol en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” ¿Ambo, 2024?
- ¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en la dimensión de autonomía en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” ¿Ambo, 2024?
- ¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en la dimensión de resolución de problemas y actualización en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” ¿Ambo, 2024?
- ¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en la dimensión de habilidades de relación interpersonal en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” ¿Ambo, 2024?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Conocer el nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el nivel de salud mental positiva en la dimensión de satisfacción personal en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.
- Conocer el nivel de salud mental positiva en la dimensión de actitud prosocial en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.
- Determinar el nivel de salud mental positiva en la dimensión de autocontrol en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

- Establecer el nivel de salud mental positiva en la dimensión de autonomía en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.
- Reconocer el nivel de salud mental positiva en la dimensión de resolución de problemas y actualización en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.
- Indicar el nivel de salud mental positiva en la dimensión de habilidades de relación interpersonal en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Fundamentalmente la explicación para realizar el estudio fue adquirir información reciente acerca del grado de salud mental positiva en los alumnos del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen", dado que en el año 2024 la institución acogió a una gran población estudiantil, y la administración a cargo reconoció la existencia de problemas que afectan la salud mental dentro del plantel; pero no existía evidencia empírica que sustente lo mencionado. Esta investigación aclaró las diferentes problemáticas que se presentaron a nivel del tema dando explicación fundamentadas con bases teóricas, ya que los trastornos mentales fueron reconocidos como asunto de relevación en la salud pública.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRACTICA

Del mismo modo fue beneficioso para los trabajadores de salud mental que están empleados en la institución, ya que le ayudo a plantear actividades preventivo promocionales para el próximo año en las diferentes carreras técnicas y a su vez realizar las derivación pertinentes en los casos que han sido identificados para recibir intervención especializada correspondiente, consecuentemente a nivel practico

también sirvió para reconocer de manera explícita las repercusiones que trae consigo la deficiencia de salud mental positiva y cómo influye este en el nivel académico si es que se continua con la investigación.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

La investigación se desarrolló en base a la aplicación del instrumento en las variables de estudio, tomando como método la aplicación de auto registros contribuyendo en fortalecer los aspectos que tienen un nivel bajo, lo cual apoya de manera eficaz a mejorar la salud mental.

1.5. VIABILIDAD

Frente a las estadísticas de problemas de salud mental a nivel mundial es preciso identificar precozmente los grados o rangos de salud mental positiva de nuestros alumnos para un abordaje preventivo y no tardío desde una perspectiva teórica y práctica, a su vez no existió impedimento de orden formal, hubo predisposición y apoyo administrativo, por lo que consideré viable la identificación de esta.

1.6. LIMITACIONES

- Poca evidencia de investigación respecto al tema en mención en nuestra provincia de Ambo.
- Se circunscribió o se limitó a la muestra estudiada, por lo tanto, solo se pudo generalizar a dichos participantes (estudiantes de las carreras técnicas de enfermería y farmacia) entre mujeres y varones, del primer al quinto ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.
- Se limitó el abordaje de dimensiones adicionales en nuestra variable de salud mental por el periodo corto que ofreció la investigación.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Existen escasas investigaciones recientes respecto al tema de salud mental en el marco regional, nacional e internacional:

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En el 2021 Un estudio desarrollado en Honduras muestra una investigación que se llevó a cabo con dos grupos de estudiantes hondureños con un desempeño académico distinto, busco conocer la conexión entre salud mental y la adaptación a la universidad. El hallazgo determinó que las alteraciones mentales influyen en la adaptación a la vida universitaria, que conlleva numerosos cambios difíciles y la asunción de nuevas obligaciones que, si no se saben manejar, pueden provocar la pérdida de bienestar emocional, manifestada en elevados grados de síntomas depresivos y ansiosos. Además, pueden ocasionar un proceso lento en el aprendizaje (Castillo-Díaz, 2022).

En el estado mexicano un estudio mostró a la satisfacción con la vida, el optimismo y la autoestima están correlacionados de manera positiva; estos hallazgos posibilitan, por lo tanto, diseñar acciones que fomenten la alegría y los factores relacionadas en mejorar de la adaptación de vida de los estudiantes. Méndez-Rizo (2021).

Andrade (2020) Realizó un estudio en Colombia con el objetivo de analizar los rasgos psicológicos asociados a la salud mental debido a la emergencia sanitaria provocada por la pandemia. En el estudio, se empleó una metodología descriptiva que incluyó a 174 personas. La investigación reveló que los centros de salud mental de Colombia deben asumir un rol más importante en la población a causa de las consecuencias del coronavirus, teniendo un papel relevante en el transcurso de la pandemia para disminuir el impacto psicológico que la

enfermedad tiene sobre la sociedad. Los síntomas que se registraron durante la investigación fueron: problemas de estómago, insomnio, pérdida del apetito y cefaleas. Asimismo, se detectaron elevados grados de miedo a la infección, aburrimiento y reflexiones suicidas. Estos descubrimientos destacan la relevancia de tratar los elementos psicológicos y emocionales de la pandemia para brindar un soporte apropiado a la gente y minimizar el efecto sobre su salud mental.

Arzate (2020) Evaluó en alumnos de una Universidad de México la salud mental, se planteó determinar si existía o no depresión, ansiedad y estrés académico, así como sus grados. Un total de 122 alumnos del primer año de la carrera, con edades comprendidas entre los 18 y los 35 años, participaron en el estudio. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Estresores Académicos, el Cuestionario de Salud General de Goldberg, el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo y el Inventario de Depresión de Beck. Se llevó a cabo un análisis descriptivo utilizando los datos de la versión 22 del Spss.

Estos resultados muestran que, en la población de alumnos estudiada, el 16.3% presenta síntomas somáticos, el 18% tiene disfunción social y el 3.2% sufre de ideación suicida y depresión. El trastorno con más prevalencia fue la ansiedad. Finalmente, los alumnos mencionaron sentir mucho estrés a causa del estudio, corroborando que los estudiantes universitarios necesitan asistencia especializada para conservar su salud mental.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Montalvo (2023), realizó su investigación en Chiclayo para conseguir el título de licenciatura, estudió la salud mental positiva y su conexión con la adaptación a la vida universitaria, mostro que hay una relación positiva, concluyendo que el descubrimiento será beneficioso para las universidades y sus alumnos de los dos primeros ciclos si se crean herramientas como programas preventivos y promocionales, así como intervenciones enfocadas en fortalecer la variable en cuestión.

Valdivia (2020), En su tesis Salud mental positiva en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental, determino el grado de salud mental positiva en alumnos de dicha facultad, empleó el método científico. Este es un estudio no experimental y transversal, además de ser descriptivo. La muestra estuvo constituida por 224 alumnos, mientras que la población la componían 566 estudiantes. Los hallazgos de la investigación indican que los alumnos encuestados tienen alto nivel de Salud Mental Positiva reflejado con el 68.75%, seguido del 31,25% valorado como medio y ninguno tiene un nivel bajo. En lo que respecta al factor de satisfacción personal, se obtuvo un 72.32% en un nivel alto; para el factor aptitud prosocial, fue del 75%, también en nivel alto. En lo que concierne al autocontrol, la puntuación fue de 66.96%, en un nivel medio; para la autonomía, fue del 52.68%, a su vez en un nivel alto; y, por último, para se alcanzó el 82.50% relación personal.

Etchebarne, Z. (2022). En su tesis de grado, Ansiedad y depresión en adolescentes en Lima, propuso establecer la existencia de conexión entre ambas, hallando un coeficiente de correlación significativa, concluye que más del 50% de los evaluados experimentaron moderada ansiedad, en tanto que el 70 % evidenció síntomas de depresión moderada.

2.1.3. ANTECEDENTES REGIONALES

Mansilla (2022), el propósito de su tesis fue identificar la problemática de salud mental más prevalente entre los trabajadores del centro sanitario Aparicio Pomares Huánuco en 2021, considerando el contexto del COVID-19. El enfoque de la metodología fue de nivel descriptivo compuesto por una muestra de 55 empleados, estableció que el nivel más frecuente de ansiedad es la ausencia de ansiedad, con un 76.4%, mientras que el menos común es la ansiedad máxima, con un 1.8%. En cuanto a la depresión, el nivel dominante es el mínimo, con un 49.1%, mientras que el menos frecuente es el moderado, con un 12%. El nivel predominante del síndrome de Burnout es el 92.7%, que se

considera un nivel moderado. El nivel bajo de este síndrome, con un 0%, es el menos común.

El objetivo de Portalatino (2021), en su tesis Síntomas psicopatológicos en los alumnos de la especialidad de laboratorio clínico del IESTP Naranjillo, Leoncio Prado durante las clases virtuales en pandemia por COVID-19-Huánuco 2021, era conocer cuáles eran las manifestaciones psicopatológicas más frecuentes entre los estudiantes, durante las clases virtuales debido a la pandemia. Se trata de una investigación descriptiva sencilla, cuantitativa y no experimental. La muestra es no probabilística y está formada por una recolección censal que incluyó a 140 alumnos. En cuanto a los resultados, se observó que el 75.7% de los alumnos presentaron somatizaciones, el 67.1% compulsiones y obsesiones, el 61.4% depresión y el 55.7% ansiedad. El 80 % de los síntomas psicopatológicos se clasifica como fuera de riesgo. Si se considera el género, la presencia grave es del 5% en el conjunto de mujeres y del 3% en el de hombres. Por ende, se infiere que no hay peligro clínico vinculado a los síntomas psicopatológicos durante la pandemia de salud.

Chávez (2021) se propuso determinar los niveles de ansiedad y depresión durante la pandemia. Para ello, eligió a una muestra compuesta por 114 individuos que pertenecían al personal asistencial del C.S.A.P.M., ambos géneros incluidos, utilizando el muestreo no probabilístico censal. Por lo tanto, se concluyó que el 50% reportó tener una ansiedad de nivel moderado y el 9.6%, severo. En lo que respecta a la depresión, el 20.2% presentó una ligera depresión y el 9.6%, una depresión moderada.

2.2. BASES TEÓRICAS CIENTÍFICAS

Cuando nos referimos a salud mental es necesario remontarnos desde la concepción que ha tenido el hombre de ella. Por mucho tiempo hemos tratado de buscar una explicación clara de la causa de los comportamientos anormales y a su vez tratar de modificarlos; todo ello nos llevó a plantear o

indagar enfoques, y teorías que expliquen lo ya mencionado, iniciando esto en la Grecia antigua, se ha denominado a la mente como psique o alma, y se creía que estaba separada del cuerpo. Aunque muchos han creído que la mente tiene la capacidad de influir en el cuerpo y viceversa, la mayoría de los filósofos buscaban las razones del comportamiento anormal en uno u otro. Esta división resultó en las costumbres de pensamiento acerca de la conducta anormal, que se sintetizan de la siguiente manera: Barlow y Durand (2001), tradición de carácter sobrenatural, biológico y psicológico.

Los seres humanos han establecido que existen agentes externos, tanto a nuestro cuerpo como a nuestro entorno, que afectan nuestra conducta, nuestros pensamientos y nuestras emociones. Estos agentes, que pueden ser divinidades, demonios, espíritus o cualquier otra manifestación como los campos magnéticos, la luna o las estrellas, son las fuerzas motrices detrás del paradigma sobrenatural.

Los trastornos, según la tradición biológica, son causados por desequilibrios químicos o enfermedades. Hipócrates, quien se considera el padre de la medicina moderna, cuestionó la idea que atribuía divinidad a la epilepsia, argumentando que aquellos que temían y no comprendían esta enfermedad eran los responsables de tal creencia. Él pensaba que el cerebro era la sede de las emociones, la inteligencia, la voluntad y la conciencia. Pensaba que podían ser causados por una patología o un trauma en el cerebro y estar influenciados por la herencia. (Barlow & Durand, 2001).

De igual manera, admitió la relevancia de las aportaciones interpersonales y psicológicas a la psicopatología, como los impactos negativos, en ocasiones, que puede tener el estrés familiar; y en algunos casos aisló a sus pacientes de sus familias.

Se originan escuelas de pensamiento muy distintas en el siglo XX. El psicoanálisis fue el primer método relevante, que se fundamentó en la teoría desarrollada por Sigmund Freud (1856-1939) acerca de la estructura mental y el papel de los procesos inconscientes en la configuración del comportamiento. La segunda fue el conductismo, vinculado con B. F. Skinner,

John B. Watson e Iván Pávlov, que se enfocaron en cómo la adaptación y el aprendizaje afectan la evolución de la psicopatología.

(Murcia Grau & Martí, 1988) menciona que el proceso que permite a la persona: establecer relaciones satisfactorias con sus semejantes, comprender adecuadamente su entorno para contribuir a su mejora mediante una participación activa y productiva, identificar y asumir roles sociales específicos para fortalecer su personalidad, resolver los conflictos y tensiones que surjan, así como adaptarse de manera flexible a su medio ambiente y a las interacciones e influencias que este conlleva, es la salud mental.

Fernández (1999), define salud mental como una capacidad del ser humano para adaptarse a los conflictos durante su desarrollo, logrando así proteger sus necesidades mientras mantiene la angustia y la frustración.

2.2.1. TEORÍA O MODELO QUE SUSTENTA LA INVESTIGACIÓN

Desarrollada por Jahoda (1958), adaptada por Lluch (1999), Los cuales detalla en su modelo multifactorial de la siguiente manera: F1 Satisfacción personal, F2 Actitud prosocial, F3 Autocontrol, F4 Autonomía, F5 Solución de problemas y actualización, además de F6 Competencias en cuanto a la relación con otros.

- Primer factor. Satisfacción Personal: Este aspecto abarca cómo te sientes contigo mismo, cuánto disfrutas tu vida y cómo ves el futuro. Se utiliza para medir y analizar qué tan buena es la vida que sientes tener y/o tu bienestar general; puede ser una medida total o una satisfacción en diferentes partes de tu vida. Lluch menciona que este aspecto se refleja cuando una persona se acepta tal como es y ve sus habilidades. Se considera que evalúa tanto cómo se percibe una persona a sí misma como su perspectiva sobre la vida y los días venideros.
- Las competencias de relación interpersonal y la actitud prosocial están profundamente vinculadas. Para desarrollar las habilidades sociales y mantener relaciones interpersonales satisfactorias, es

fundamental la comunicación entre individuos. Asimismo, la actitud prosocial es indispensable para las mencionadas habilidades sociales. La gente es un ser social, y la interacción con otros elementos interpersonales va a contribuir a una mejor salud mental.

- El tercero es un aspecto crucial para establecer homeostasis emocional, y asegurar la adaptación de una persona; además, es una competencia clave para retrasar o diferir la gratificación y alcanzar metas que demandan esfuerzo constante. Cabe destacar que la mayoría de las conductas saludables son compensadas. El control sienta la claridad para juzgar las emociones y el sentir propios y/o ajenos, con tal asertividad que permite revelar y amparar los derechos personales evitando el menosprecio. Es esencial ser autónomos para tomar decisiones basadas en criterios personales.
- La autonomía como cuarto factor, no se producirá el cambio en el paciente hasta que este decida cambiar su cuestión con responsabilidad. A partir de esta idea, es la capacidad de tener opiniones propias y ser independiente, es decir, controlar tu propio comportamiento, tener confianza en ti mismo y sentirte seguro por cuenta propia. Existen tres clases de autonomía personal: la habilidad de autorregularse, la responsabilidad sobre las acciones propias y la habilidad para proteger los propios intereses o deseos.
- Quinto factor. Actualización personal y resolución de problemas: De acuerdo con Lluch, la primera se refiere a la fuerza impulsora que origina el anhelo de crecer y superarse personalmente, componente claves para tener una buena salud mental y sentirse satisfecho con nosotros mismos. Para la segunda se necesita decisión, razonamiento, adaptación y disposición para crecer.
- Sexto elemento. Habilidades de relación interpersonal: Aptitud de crear vínculos, comprender las emociones ajenas y la habilidad de ofrecer apoyo emocional. (Lluch, 1999), sostiene que es un componente fundamental en nuestras acciones diarias en nuestros

intentos de comunicación, alude a cómo estas influyen durante el desarrollo individual, a su vez es uno de los métodos más empleados en el programa para prevenir, tratar y rehabilitar la mayor parte de las dificultades psicológicas. Este criterio se considera muy relevante porque la habilidad de interactuar con otros depende del cumplimiento de metas que son importantes para todos, lo cual potencia el crecimiento personal.

Modelo de bienestar psicológico: Antes de que surgiera la psicología positiva, una muestra importante de investigadores enfocados en investigar el bienestar es Carol Ryff. En su esfuerzo por establecer una descripción de la Salud Mental Positiva, esta autora revisó investigaciones y propuestas anteriores (Maslow, Rogers, Allport, Jung, Jahoda... etc.) en el cual no toma en cuenta la cantidad de emociones positivas o placenteras como un indicador del correcto funcionamiento psicológico por sí solo. En cambio, lo ve como consecuencia. El modelo, propone seis dimensiones fundamentales que delimitan el ámbito de la salud mental y distinguen entre una función óptima y una deficiente. Las dimensiones son las siguientes: Autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno, relaciones positivas, autoaceptación y propósito vital.

2.3. DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS

Por (Lluch, 1999).

2.3.1. AUTOCONTROL

Es esencial para lograr un equilibrio emocional controlar las reacciones e impulsos. Es la habilidad consciente de controlar impulsos voluntariamente.

2.3.2. ACTITUD PROSOCIAL

Conducta social positiva, es decir, que no es agresiva ni causa daño. Para conservar relaciones interpersonales satisfactorias, es necesario tener tanto una actitud prosocial como habilidades sociales.

2.3.3. AUTONOMÍA

Habilidad de tener opiniones propias, sentir seguridad en uno mismo, ser independiente y tener confianza personal para decidir, seleccionar opciones y aceptar las consecuencias que esto implica.

2.3.4. ACTUALIZACIÓN

Motivación impulsora que produce el deseo de crecer y mejorar a nivel individual.

2.3.5. HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL

Grupo de comportamientos, habilidades, etc., que aseguran una relación apropiada, logran las metas comunitarias y optimizan las relaciones personales. El desarrollo personal se fortalece cuando se tiene una buena capacidad para interactuar con otros.

2.3.6. SALUD MENTAL

OMS (2022), Estado de bienestar en la función mental que asiste a las personas para lidiar con circunstancias estresantes en la vida, porque aprenden a desarrollar sus capacidades, adquirir conocimientos y trabajar de forma productiva, lo cual contribuye al progreso de su comunidad.

2.3.7. SATISFACCIÓN PERSONAL

Condición más elevada de bienestar que un ser humano alcanza; se trata de ver el futuro con optimismo, siendo un elemento observable cuando una persona se acepta a sí misma reconociendo sus capacidades.

2.3.8. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Disposición del individuo para mejorar resolviendo problemas eficazmente.

2.3.9. ESTUDIANTES

La RAE describe a un estudiante como una persona que estudia. Significa estudiar la vida, no simplemente leer los escasos libros que el programa de estudios exige; significa observarla durante toda la vida, no únicamente algunas cosas en un periodo determinado.

2.4. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: El nivel de salud mental positiva es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

Ho: El nivel salud mental positiva no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha1: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de satisfacción personal es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

Ho1: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de satisfacción personal no es baja en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

Ha2: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de actitud prosocial es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

Ho2: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de actitud pro-social no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

Ha3: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de autocontrol es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

Ho3: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de autocontrol no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

Ha4: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de autonomía es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

Ho4: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de autonomía no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

Ha5: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de resolución de problemas y actualización es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

Ho5: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de resolución de problemas y actualización no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

Ha6: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de habilidades de relación interpersonal es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

Ho6: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de habilidades de relación interpersonal no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE ÚNICA

La salud mental positiva, una variable de interés del investigador, de escala de medición ordinal que hace posible la clasificación y el ordenamiento de acuerdo con un conjunto de atributos.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de Medición
Salud Mental Positiva	Refiere que es el curso de bienestar en la actividad mental que permite a las personas afrontar circunstancias estresantes en sus vidas, ya que se les enseña a potenciar sus capacidades, aprender y trabajar de manera productiva para contribuir al progreso de su comunidad. Organización Mundial de la Salud (2022).	La Salud Mental Positiva de estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo se medirá a través de la sumatoria del puntaje en el Cuestionario de Salud Mental Positiva de (T. Lluch,2000) por medio de la aplicación de 39 Ítems tipo Likert, de acuerdo con las dimensiones satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y	Satisfacción Personal	Accesibilidad	38	Cuestionario de Salud Mental Positiva creada por Teresa Lluch en 1999 adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.	Ordinal Alta (1a25) Media (26a75) Baja (76a99)
				Autoestima	39.		
					4.		
				Sentido de identidad	14.		
					31.		
					23.		
			Actitud Prosocial	Motivación para la vida	7.		
					12.		
					32.		
					16.		
					17.		
				Implicación en la vida	1.		
			Autocontrol		3.		
				Resistencia al estrés	6.		
					5.		
					21.		
					22.		
					26.		
			Autonomía		2.		
				Conducta independiente	10.		
					13.		
					19.		
					33.		
					34.		

actualización; y, habilidades de relación interpersonal.		
	Percepción objetiva	15.
		27.
	Resolución de problemas	28.
	y	29.
	Actualización	
	Empatía o Sensibilización social	8..
		11.
		24.
		35.
		25.
		37.
	Habilidades de relación interpersonal	
	Percepción personal a futuro	18.
	Adecuación a las relaciones interpersonales	9.
		20.
	Habilidad para satisfacer las demandas del entorno	30.
	Resolución de problemas	36.

CAPITULO III

METODOLÓGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. TIPO

El estudio fue de carácter básico, dado que se examinó la investigación con teorías, perspectivas y definiciones vigentes para aumentar el conocimiento relevante sobre el tema (Hernández et al 2010, p.85).

3.1.2. ENFOQUE

Según Hernández y Mendoza (2010), la perspectiva es cuantitativa, la evaluación de las variables produjo datos numéricos, y también observacional, ya que estudió únicamente la presencia o ausencia de factores en los alumnos, sin controlar la asignación de la exposición debido a causas ajenas al estudio.

3.1.3. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El estudio tiene un ámbito descriptivo porque intenta explicar con precisión ciertas variables asociadas a la investigación, por ejemplo, las cualidades de un grupo de personas o algún evento particular. En otras palabras, se centra en dar una descripción precisa y detallada de lo que se ve, sin intentar hacer vínculos.

Alban (2020), la investigación descriptiva se enfoca en hechos reales y su rasgo más distintivo es la interpretación exacta que se obtiene de los resultados del estudio. De acuerdo con el estudio descriptivo, su inquietud inicial surgió del aprendizaje de algunas características fundamentales presentes en el fenómeno a examinar, sin ningún tipo de manipulación. (p. 35)

3.1.4. DISEÑO

No experimental, ya que las variables no fueron manipuladas; se observaron y analizaron en su estado natural.

Transversal, dado que los datos se colectaron en un solo momento.

Representación simbólica

M  O

Dónde:

- M: Estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen”
- O: Observación de Salud Mental

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

247 alumnos de las carreras profesionales de farmacia y enfermería técnica del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, matriculados en el año académico 2024 del ciclo I al V ciclo, conforman la población objeto de estudio.

Población					
Ciclo	Farmacia		Enfermería		Total
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	
1	0	0	4	13	17
2	4	35	21	36	96
3	2	16	4	8	30
4	2	29	7	19	57
5	4	12	8	23	47
Total	12	92	44	99	247

3.2.2. MUESTRA

151 alumnos que cursaban las carreras de farmacia y enfermería técnica, inscritos en el primer al quinto ciclo del año académico 2024, conformaron la muestra.

El tipo de muestreo es probabilístico-aleatorio simple, esto permitirá elegir aquellos casos que sean accesibles. Esto, basado en la proximidad y el acceso adecuado de los sujetos al investigador. (Manterola y Otzen, 2017).

Criterios de inclusión:

- a) Alumnos de las carreras profesionales de farmacia y enfermería técnica, inscritos en el ciclo I al V del año académico 2024.
- b) De 18 a 48 años.
- c) Género masculino y femenino según DNI.
- d) Que hayan firmado el consentimiento informado post charla.
- e) Estudiantes que asistan regularmente, según registro de asistencia.

Criterios de exclusión:

- a) Estudiantes menores de 18 años.
- b) Estudiantes mayores de 48 años.
- c) Estudiantes que no asisten a la charla informática.
- d) Estudiantes que no firman el consentimiento informado.
- e) Estudiantes con 30 %de inasistencia a clases.
- f) Estudiantes que se niegan a participar.

La muestra se generó utilizando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * Z^2 * PQ}{(N - 1) * E^2 + Z^2 * PQ}$$

En donde:

- n = Cantidad muestral
- P = Proporción de cualidades que presentan los criterios que interesa.
- Q: Componentes que no tienen una característica relevante (Q=1-P)
- Z= (1.96 para el 95%)
- E= 5% de margen de error
- N= Total de la población

3.3. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. TÉCNICA

La encuesta autoadministrada se usó como herramienta para obtener información acerca de las variables estudiada.

3.3.2. INSTRUMENTO

Cuestionario de Salud Mental Positiva, desarrollado en 1999 por Teresa Lluch para su doctorado, este modelo se compone de 39 ítems y seis factores, que a su vez fue adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

3.3.2.1. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Se analizó qué tan confiable es el Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSM+) usando el método conocido como alfa de Cronbach. Se encontró que tenía un índice general de 0.91 y también valores de 0.83, 0.58, 0.81, 0.77, 0.79 y 0.71 para

diferentes áreas: satisfacción personal, actitud positiva hacia otros, autocontrol, ser independiente, resolver problemas y auto mejoramiento; así como también habilidades para relacionarse con otras personas. Además, se realizó una prueba para ver si el CSM+ realmente mide lo que dice medir. Según lo que se presenta en la tabla de factores, la parte de satisfacción personal representa el 23.1% de las variaciones; la actitud prosocial, el 6.7%; el autocontrol, el 4.9%; la autonomía, el 4.4%; y finalmente, las habilidades interpersonales (3.8%), resolución de problemas y autoactualización (3.9%). Cuando se suman las seis áreas, explican el 46.8% del total de las variaciones (Lluch Canut, 2003).

En la versión de Lyndall Valdivia del año 2018. El cuestionario se aplicó a estudiantes de Huancayo y fue revisado por seis expertos. Obtuvo un Alfa de Cronbach de 0.787, lo que muestra una buena consistencia interna.

Ficha técnica

- Herramienta: Cuestionario de Salud Mental Positiva.
- Creador: María Teresa LLunch
- Origen: Universidad de Barcelona, España
- Año: 1999
- Ajuste: Lyndall Valdivia en 2018
- Modo de administración: Individual o en grupo
- Tiempo requerido: Aproximadamente diez minutos
- Propósito: Medir la salud mental positiva
- Público objetivo: Adolescentes, jóvenes, estudiantes universitarios y adultos
- Importancia: Mide seis aspectos de la salud mental positiva.

- Material necesario: Instrucciones para aplicar e interpretar la prueba, ejemplar de la prueba y lápices.

Validez: Se halló una validez de constructo para el estudio de Lluch considerando como factores todos los ítems que presentaron una saturación igual o por encima de 0.40. Como resultado, se puede observar que las conexiones entre la medida general y los aspectos son todas importantes desde el punto de vista estadístico ($p < 0,001$).

Confiabilidad: Alfa de Cronbach de 0.787, que no se incrementó al eliminar ningún ítem.

3.3.3. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la presente investigación se contó con todos los alumnos matriculados en el año académico 2024, que este cursando del primero al quinto ciclo de la carrera técnica farmacia y enfermería, se tuvo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión con un rango de edad de 18 a 48 años, a los cuales se les aplicó el instrumento en mención, respondieron a las 39 preguntas del CSM+, en un periodo de tiempo de 10 minutos.

Posteriormente una de las herramientas que se utilizó en nuestra investigación fue el Excel y el Spss, lo que nos permitió llevar a cabo un análisis estadístico apropiado, incluyendo el análisis de frecuencia, y mostrar los resultados mediante tablas y figuras estadísticas.

3.4. PRINCIPIOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN

La caridad, la equidad y el reconocimiento de la libertad personal son valores éticos importantes que menciona el Informe de Belmont. Estos valores son clave para guiar acciones éticas en las investigaciones y proteger a las personas involucradas. En resumen, estos documentos crean una base ética fuerte que promueve la excelencia, la claridad y la confianza en la investigación científica.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. PRESENTACIÓN DE TABLAS Y GRÁFICOS ESTADÍSTICOS

Tabla 1

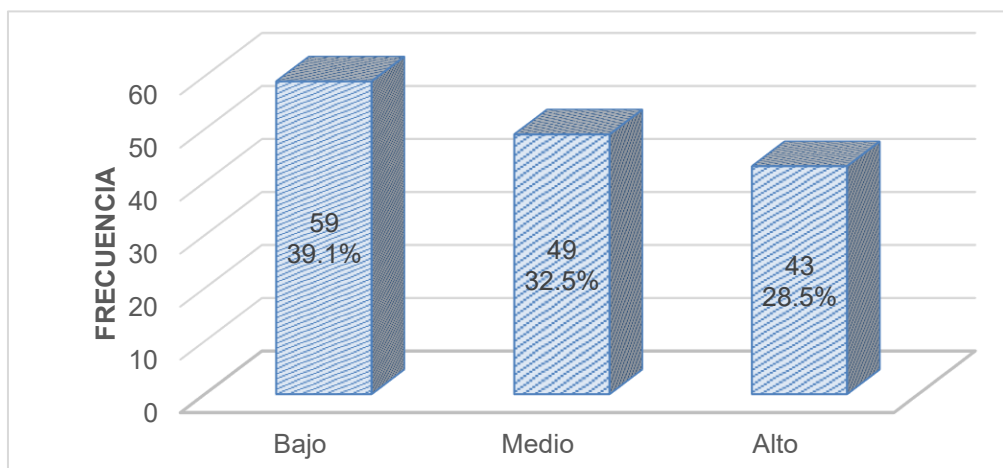
Nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024

SALUD MENTAL POSITIVA				
	%	Frecuencia	% válido	% acumulado
Alto (A)	43	28.5%	28.5%	28.5%
Medio (M)	49	32.4%	32.4%	60.9%
Bajo (B)	59	39.1 %	39.1%	100.0%
Total	100%	151	100%	

Fuente. Recopilada con el Cuestionario de Salud Mental Positiva adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

Figura 1

Nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024



Fuente. Recopilada con el Cuestionario de Salud Mental Positiva adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

Interpretación: En la tabla y figura observada se revela el total de alumnos evaluados al 100%, de ellos tienen la salud mental positiva en un nivel bajo el 39.1%, un nivel medio obtuvo el 32.4% de estudiantes y un nivel alto el 28.5 % de la población, Es posible que se requiera ayuda inmediata para recupera el bienestar mental, eliminar las emociones negativas.

Tabla 2

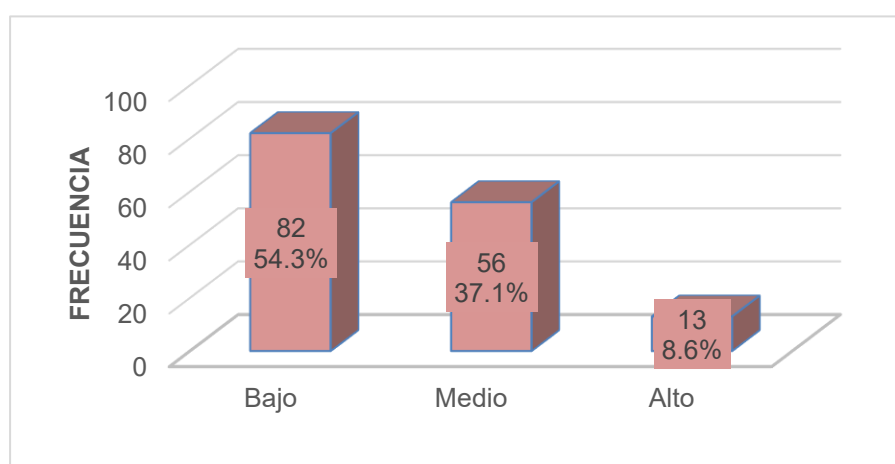
Dimensión satisfacción personal en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024

SATISFACCION PERSONAL				
	Frecuencia	%	%	% acumulado
			válido	
Alto (A)	13	8.6%	8.6%	8.6%
Medio (M)	56	37.1%	37.1%	45.7%
Bajo (B)	82	54.3%	54.3%	100.0%
Total	151	100%	10.0%	

Fuente. Recopilada con el Cuestionario de Salud Mental Positiva adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

Figura 2

Dimensión satisfacción personal en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024



Fuente. Recopilada con el Cuestionario de Salud Mental Positiva adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

Interpretación: Se muestra en la tabla 2 que el porcentaje de alumnos evaluados en cuanto a satisfacción personal fue el siguiente: la mayor puntuación es baja registrada con el 54.3%, le sigue el 37.1% que es la media, en la escala alta el 8.6%.

Tabla 3

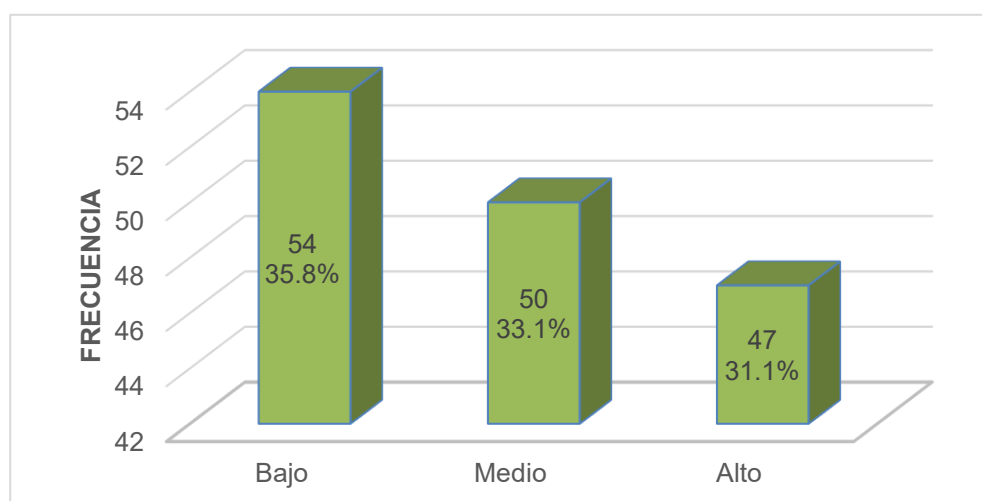
Dimensión actitud prosocial en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024

ACTITUD PROSOCIAL				
	Frecuencia	%	%	% acumulado
			válido	
Alto (A)	47	31.1%	31.1%	31.1%
Medio (M)	50	33.1%	33.1%	64.2%
Bajo (B)	54	35.8%	35.8%	100.0%
Total	151	100%	100%	

Fuente. Recopilada con el Cuestionario de Salud Mental Positiva adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

Figura 3

Dimensión actitud prosocial en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024



Fuente. Recopilada con el Cuestionario de Salud Mental Positiva adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

Interpretación: La tabla 3 muestra que, de todos los alumnos evaluados en el ámbito de la actitud prosocial, el 35.8% tiene un nivel bajo, el 33.1% tiene un nivel medio y el 31.1% tiene un nivel alto.

Tabla 4

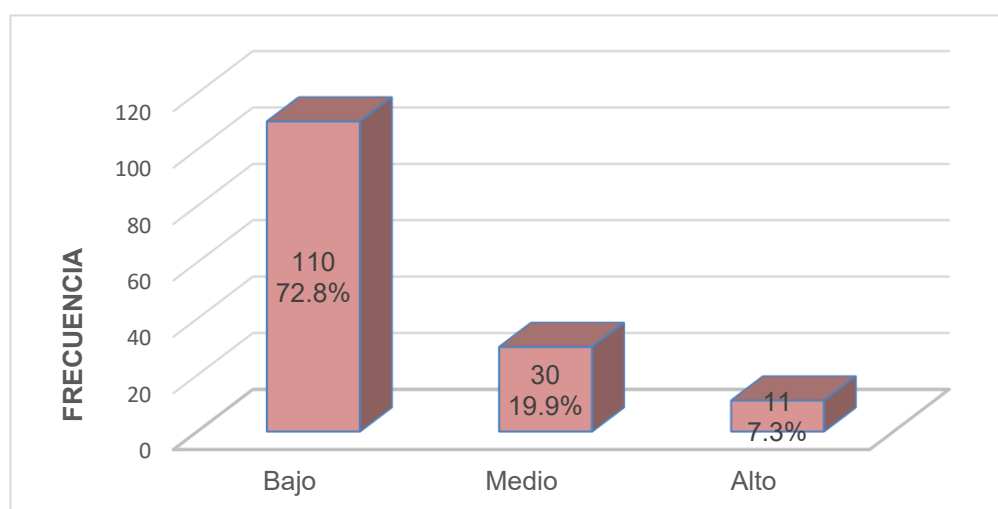
Dimensión autocontrol en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024

AUTOCONTROL				
	Frecuencia	%	%	% acumulado
			válido	
Alto (A)	11	7.3%	7.3%	7.3%
Medio (M)	30	19.9%	19.9%	27.2%
Bajo (B)	110	72.8%	72.8%	100.0%
Total	151	100%	100%	

Fuente. Recopilada con el Cuestionario de Salud Mental Positiva adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

Figura 4

Dimensión autocontrol en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024



Fuente. Recopilada con el Cuestionario de Salud Mental Positiva adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

Interpretación: Se aprecia en la tabla 4 al 100% de estudiantes evaluados en la dimensión autocontrol, la mayoría se encuentra en un nivel bajo, esto corresponde a un 72.8%, seguido de un nivel medio equivalente al 19.9% de estudiantes y un nivel alto el 7.3 % de la población.

Tabla 5

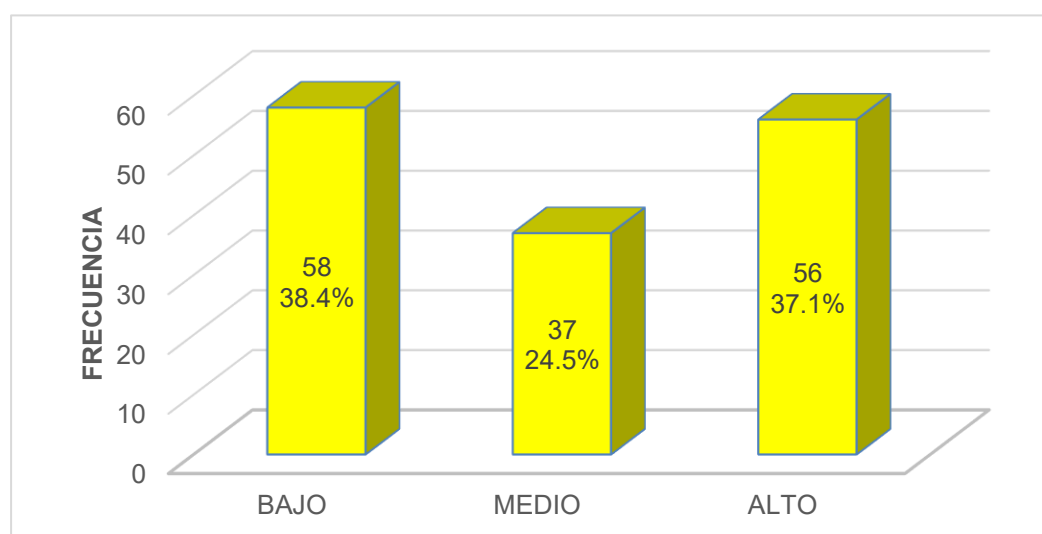
Dimensión autonomía en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024

AUTONOMIA				
	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Alto (A)	56	37.1%	37.1%	37.1%
Medio (M)	37	24.5%	24.5%	61.6%
Bajo (B)	58	38.4%	38.4%	100.0%
Total	151	100%	100%	

Fuente. Recopilada con el Cuestionario de Salud Mental Positiva adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

Figura 5

Dimensión autonomía en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024



Fuente. Recopilada con el Cuestionario de Salud Mental Positiva adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

Interpretación: En el cuadro 5 se aprecia que, del total de alumnos evaluados en términos de autonomía, la mayor parte (38.4%) está en un nivel bajo; después, está el 37.1% es alto y por último 24.5% de alumnos están en promedio, con apoyo profesional constante próximos a alcanzar el nivel ideal.

Tabla 6

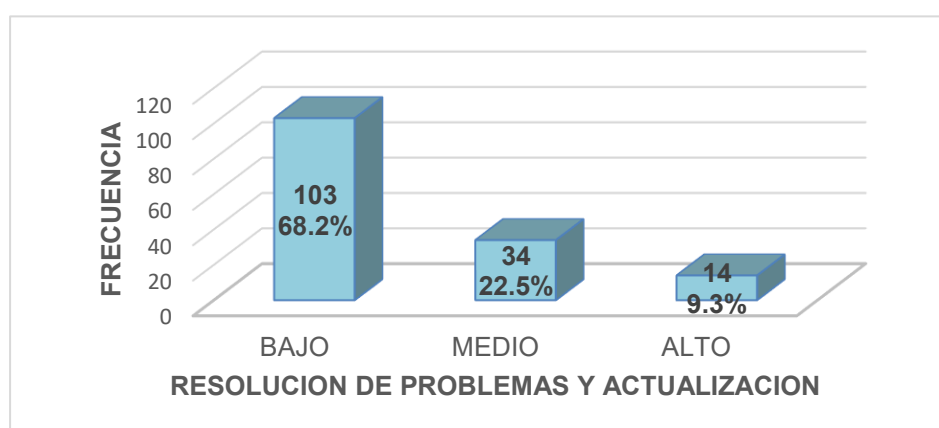
Dimensión resolución de problemas y actualización en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024

RESOLUCION DE PROBLEMAS Y ACTUALIZACION				
	Frecuencia	%	%	% acumulado
			válido	
Alto (A)	14	9.3%	9.3%	9.3%
Medio (M)	34	22.5%	22.5%	31.8%
Bajo (B)	103	68.2%	68.2%	100.0%
Total	151	100%	100%	

Fuente. Recopilada con el Cuestionario de Salud Mental Positiva adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

Figura 6

Dimensión resolución de problemas en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024



Fuente. Recopilada con el Cuestionario de Salud Mental Positiva adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

Interpretación: La tabla 6 muestra que, de la totalidad de alumnos evaluados en la dimensión de resolución de problemas y actualización, la mayoría tiene un nivel bajo, con un porcentaje del 68.2%. Después se encuentra el nivel medio, que representa al 22.5% de los estudiantes, y por último el nivel alto es el menos numeroso, con un 9.3% del total.

Tabla 7

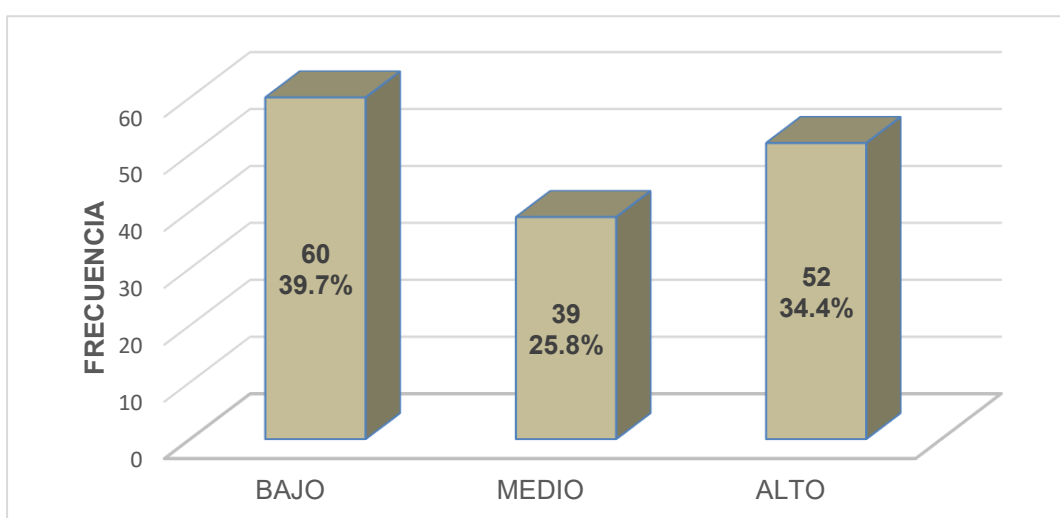
Dimensión habilidades interpersonales en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024

HABILIDADES INTERPERSONALES				
	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Alto (A)	52	34.4%	34.4%	34.4%
Medio (M)	39	25.8%	25.8%	60.3%
Bajo (B)	60	39.7%	39.7%	100.0%
Total	151	100%	100%	

Fuente. Recopilada con el Cuestionario de Salud Mental Positiva adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

Figura 7

Dimensión de habilidades interpersonales en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024



Fuente. Recopilada con el Cuestionario de Salud Mental Positiva adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

Interpretación: En la tabla 7, evidencia que del 100% de estudiantes evaluados, en su mayoría están ubicados en un nivel bajo esto corresponde a un 39.7%, seguido de un nivel alto equivalente al 34.4% de estudiantes y en su minoría el nivel medio con el 25.8 % de la población, es decir que hay un porcentaje muy elevado de alumnos que tienen dificultad para: interactuar y relacionarse con los demás, regular sus emociones, empatizar o formar relaciones, esto explica sus orígenes en la teoría multifactorial, y las repercusiones implican aislamiento social, baja autoestima, conflictos interpersonales y deterioro del bienestar emocional.

4.2. CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Tabla 8
Contrastación de hipótesis

Tipo de hipótesis	Hipótesis	Contrastación de hipótesis
Ha	El nivel de salud mental positiva es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	VALIDA
Ho	El nivel de salud mental positiva no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	NO ES VALIDA
Ha1	El nivel de salud mental positiva en la dimensión de satisfacción personal es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	VALIDA
Ho1	El nivel de salud mental positiva en la dimensión de satisfacción personal no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	NO ES VALIDA
Ha2	El nivel de salud mental positiva en la dimensión de actitud prosocial es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	VALIDA
Ho2	El nivel de salud mental positiva en la dimensión de actitud pro-social no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	NO ES VALIDA
Ha3	El nivel de salud mental positiva en la dimensión de autocontrol es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	VALIDA
Ho3	El nivel de salud mental positiva en la dimensión de autocontrol no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	NO ES VALIDA
Ha4	El nivel de salud mental positiva en la dimensión de autonomía es baja en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	VALIDA

Ho4	El nivel de salud mental positiva en la dimensión de autonomía no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	NO ES VALIDA
Ha5	El nivel de salud mental positiva en la dimensión de resolución de problemas y actualización es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	VALIDA
Ho5	El nivel de salud mental positiva en la dimensión de resolución de problemas y actualización no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	NO ES VALIDA
Ha6	El nivel de salud mental positiva en la dimensión de habilidades de relación interpersonal es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	VALIDA
Ho6	El nivel de salud mental positiva en la dimensión de habilidades de relación interpersonal no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	NO ES VALIDA

Fuente. Base de datos

La tabla 8, de contrastación indica la validación de la hipótesis general, así como las Ha1, Ha2, Ha3, Ha4, Ha5, Ha6 todos ellos evidenciados en los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario a los estudiantes, estos mismos resultados se encuentran elaborados en las tablas estadísticas señalados anteriormente, demostrando precariedad a nivel positivo en la salud mental entre los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Los datos de los resultados muestran que en el 39.1% de los alumnos del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" la salud mental positiva es deficiente, carente, baja, un 32.5% se encuentra medianamente regular, el 28.5% en alto; estos hallazgos son diferentes a los presentados por Valdivia (2020), donde se revela que el 68,75% de los estudiantes en psicología tienen una salud mental positiva alta, el 31,25% media y el 0%, baja. Si contrastamos estos resultados, notamos que la primera investigación tuvo un porcentaje más alto en la medida baja. Esto podría deberse a que las muestras de ambas investigaciones fueron diferentes: la primera fue compuesta por alumnos de enfermería técnica y farmacia de una institución tecnológica privada en Huánuco, mientras que la segunda se realizó en Huancayo con alumnos de la carrera de psicología. A consecuencia los estudiantes evaluados en nuestra muestra no se encuentran en un estado de bienestar mental, esto dificultará a futuro en gran medida en el proceso de adaptación en el ámbito laboral, personal, social, y si no son tratados a tiempo probablemente desencadene dificultades particulares relacionadas con la ansiedad y la depresión. Alarcón (2019)

El resultado de la dimensión satisfacción personal, evidencia que los alumnos encuestados predominan en el nivel bajo (54.3% del total), lo cual es diferente a lo que encontró Valdivia (2020), quien alcanzó el porcentaje de 72.32% del total ubicándolo Enel nivel más elevado.

Continuamos discrepando de Valdivia (2020), quien alcanzó un 75% en el nivel alto en lo que respecta a la dimensión prosocial, contrario a la presente cuyo porcentaje se ubica en el nivel bajo con un 35.8%, hay una marcada diferencia entre estas dos investigaciones.

Es notable que el 72.8% se encuentra en la categoría baja en lo que respecta al autocontrol; en Valdivia (2020), un 66,96% está en el nivel medio. Las muestras de estos estudios se diferencian por su carrera, edad y

ubicación geográfica dentro de Perú. Estos hallazgos indican que a los alumnos evaluados en el primer estudio se les dificulta regular sus impulsos y manejar el estrés.

En cuanto a la autonomía, se hallaron los resultados siguientes: un 38.4% en el nivel bajo, lo que contrasta con lo encontrado por Valdivia (2020), quien obtuvo un 52.68% en el nivel alto y un 2.23% en el nivel bajo. Se infiere de esto que los alumnos de la segunda investigación tienen la capacidad de tener su propio criterio, autorregular su comportamiento, confiar en sí mismos y sentirse seguros; no obstante, nuestros hallazgos muestran que es necesario perfeccionar el aspecto de autonomía en los estudiantes, pues se observan serios problemas en este.

En lo que respecta a la quinta dimensión, se obtuvieron los porcentajes: 68.2%, 22.5%, 9.3%, en los grados bajo, medio y alto respectivamente. Esto contrasta con lo hallado por Valdivia (2020), quien encontró un 58,9% en el nivel alto, un 41,1% en el medio y un 0% en el bajo. Se observó también que los estudiantes de psicología son más analíticos debido a su formación académica; estos últimos tienen habilidades para decidirse, adaptarse y crecer frente a los técnicos evaluados que presentan dificultades para resolver problemas.

En la dimensión de relaciones interpersonales se ubicó el porcentaje mayoritario en el nivel bajo esto corresponde a un 39.7%, seguido de un nivel alto equivalente al 34.4% de estudiantes y el nivel medio con el 25.8 % de la población, a diferencia de Valdivia (2020) que alcanzó el mejor porcentaje en el nivel alto reflejado en el 50.9% de la población,

Las puntuaciones difieren por dimensión; esto puede ser resultado de que los alumnos de psicología tienen mayor manejo y gestión de emociones para hacer frente a las situaciones que generan estrés, a comparación de los estudiantes de enfermería y farmacia, se entiende que en la formación profesional o técnica debe ser esencial la adquisición de conocimientos en el ámbito de la psicología que contribuyan a lograr una salud mental positiva y adecuada.

CONCLUSIONES

1. Se concluye que existe un bajo nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto Hessen, esto según se explica en el trabajo es a causa de múltiples factores asociados.
2. En la dimensión de satisfacción personal es deficiente, esto se entiende como descontento, vaga sensación de felicidad e inestabilidad emocional.
3. La dimensión de actitud prosocial refiere lo mismo, indicativo de serias carencias en acciones como, trabajar juntos, dar apoyo o compartir.
4. En lo que concierne a la habilidad de controlar, manejar deseos, sentimientos y acciones es limitada e insuficiente.
5. En cuanto a los 3 últimos factores: la capacidad de decidir (autonomía), (resolución de problemas,) y (habilidades de relación interpersonal) se evidencia el nivel bajo.

RECOMENDACIONES

1. Para la casa de estudios superiores “Hessen”, que teniendo conocimiento de los resultados obtenidos se remita estos al área de psicología para que se diagnostique diferencialmente y se trabaje con la población en riesgo implementando actividades preventivas y derivando para su respectivo tratamiento.
2. Elaboración de un plan de trabajo para la realización de talleres en función a las dimensiones trabajadas en la presente investigación, evaluado constantemente los resultados, claro que previo un re-test para mayor confiabilidad y selección de estudiantes en situación de riesgo.
3. Al director del plantel, realizar encuentros, ponencias, asistencias técnicas con socios estratégicos para la mejora de la salud mental, también es de urgencia la implementación de la materia salud mental en la malla curricular.
4. A los docentes fortalecer las competencias emocionales de los estudiantes, desde el primer año de la carrera técnica.
5. A los estudiantes de la E.A.P. de Psicología de la Universidad de Huánuco, que este estudio sea el inicio de futuras investigaciones que permitan ayudar a conocer y mejorar la problemática de salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2019). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Rev. Med. Herd.*,30(1), 219–221.
<https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
- Andrade Mayorca M (2020). Descripción de las características psicológicas relacionadas con la salud mental en la situación de emergencia de salud pública originada por el COVID-19. Universidad Cooperativa de Colombia Facultad de Psicología Neiva.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/9eebc5a9-5e13-4ba4-8c1e-05ba0d7a839b/content>
- Arzate Salgado N.A. (2020). Diagnóstico de la salud mental de los estudiantes de la licenciatura de médico cirujano en la Unidad Académica Profesional Chimalhuacán de la Universidad Autónoma del Estado de México. *Rev Elec Psic* 23(1): 230-248. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi.2020/epi201k.pdf>
- Barrera Guzmán, M. L., y Flores Galaz, M. M. (2020). Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*.
<https://doi.org/10.18175/VyS11.2.2020.4>
- Castillo-Díaz, M.A., Mendoza-Aly, J.L., Martínez-Martínez, C.V. y Martínez-Gonzales, L.E. (2022). Alteraciones de salud mental y adaptación universitaria en estudiantes hondureños: un análisis de grupos con rendimiento académico diferenciado. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 33(3), 144-161.
<https://doi.org/10.5944/reop.vol.33.num.3.2022.36466>
- Chávez M, Garay A, Luna J. (2021). Ansiedad y depresión en tiempos de covid-19 en personal asistencial del centro de salud Aclas Pillco Marca, Huánuco 2021. Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Huánuco, Perú.
- Cruz, M., Pérez, M., Jenaro, C., Flores, N., y Torres, V. (2020). Implicaciones

éticas para la investigación: El interminable reto en un mundo que se transforma. *Horizonte sanitario*, 19 (1), 9-17.

<https://www.redalyc.org/journal/4578/457868487002/457868487002.pdf>

Duche Pérez, A. B., Paredes Quispe, F. M., Gutiérrez Aguilar, O. A., & Carcausto Cortez, L. C. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(3), 244-258.

<https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/33245/34917>

Etchebarne, Z. (2022). Ansiedad y depresión en adolescentes de 5° de secundaria de la Institución Educativa N° 2250 República de Argentina, Carabayllo-Lima 2022. Universidad César Vallejo; 2022.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/113669/Etchebarne_ZNM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fonte, C., y Macedo, I. (2020). Percepción de experiencias académicas y salud mental en la adaptación a la educación superior: ¿qué relaciones? *Revista Lusófona de Educación*, 49(49), 199-213. EBSCOhost.

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=149910102&lang=es&site=ehost-live>

Gómez PA, Guerrero LC, Hernández PS. Diseño de una almohada terapéutica para el control natural de la ansiedad, depresión y estrés en Bogotá. Tesis de especialidad en Gerencia de Proyectos. Bogotá, Colombia. Fundación Universidad de América; 2022. Publicado: marzo 2022. Revisado: 25/06/2023. P. 55.

<https://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/8886/4/5554095-2022-1-GP.pdf>

Guevara Alban, Gladys Patricia (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). Ecuador. Recimundo.

<https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>

- Hernández R. Mendoza C. Metodología de la investigación: Las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta. 5ta edición. México. 2010.
- Jahoda, M. (1958). Conceptos actuales de salud mental positiva. Libros básicos. <https://doi.org/10.1037/11258-000>
- Lluch, T. (1999). Construcción de la Escala para Evaluar la Salud Mental Positiva. Barcelona.
- Lyndall Estrella Valdivia Tinoco (2020). Salud mental positiva en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental. Huancayo. Repositorio Institucional Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9404/4/V_FHU_501_TE_Valdivia_Tinoco_2020.pdf
- Mansilla Hermosilla, Lucia (2022). Los problemas de salud mental en el contexto del covid-19 de los trabajadores de un centro de salud Huánuco. Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Huánuco, Perú.
- Méndez-Rizo, Julián (2022). Felicidad en estudiantes universitarios de América Latina: Una revisión sistemática. vol. 12, e463, 2022. Universidad de Sonora, Consorcio de Universidades Mexicanas A, C. <https://www.redalyc.org/journal/6678/667873518020/movil>
- Organización Mundial de la Salud (2022). Temas de Salud. (3 de junio del 2022). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>
- Organización Mundial de la Salud (2022). Temas de Salud. (17 de junio del 2022). La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Organización Panamericana de la Salud (2023). Avances y desafíos de la reforma de salud mental en el Perú en el último decenio.

Organizaciones intergubernamentales de Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 IGO).

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/58312/OPSPER230004_sp.pdf

Sampieri. (2000). Metodología de la Investigación. Mdid.

Sampieri, & Fernández, B. (2014). Metodología de la Investigación.

Sánchez-Carlessi, H. H., Reyes, C. y Matos, P. (2020). Impacto de la presencia del covid-19 en las actitudes y comportamientos psicosociales de la población peruana. Facultad de Psicología. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/3030>

Sarabia, Silvana (2020). La salud mental en los tiempos del coronavirus. (11 de abril de 2020). Revista de neuropsiquiatría, 83(1), 3-4. En: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/3680>

Villar, A. F. del V., Ruiz, D. D. la R., y Ibáñez-Ayuso, M. J. (2022, diciembre 15). Análisis bibliométrico de la producción científica sobre la adaptación a la vida universitaria. HUMAN REVIEW. International Humanities Review / Revista Internacional de Humanidades, 13(3), 1-8. <https://journals.eagora.org/revHUMAN/article/view/4031>

Yncio Montalvo Adela Viviana (2023). Salud mental positiva y adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de una universidad de Chiclayo. Bienestar y Desarrollo de habilidades para la vida. Perú. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/12377/Yncio%20Montalvo%2c%20Adela%20Viviana.pdf?sequence=1>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Sullca Alania, J. (2025). *Salud mental en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR TECNOLOGICO PRIVADO “HESSEN” AMBO, 2024

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Dimensiones	Metodología	Técnicas e instrumentos
Problema principal <i>¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024?</i>	Objetivo general Conocer el nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	Hipótesis general Ha: El nivel de salud mental positiva es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024. Ho: El nivel salud mental positiva no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.			Tipo de investigación Investigación básica Enfoque de investigación Investigación cuantitativa Alcance y/o nivel de investigación Nivel descriptivo	Instrumento Cuestionario de Salud Mental Positiva creada por Teresa Lluch en 1999 y adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018
Problemas específicos • <i>¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en la dimensión de satisfacción personal en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024?</i>	Objetivos específicos • Identificar el nivel de salud mental positiva en la dimensión de satisfacción personal en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	Hipótesis específica Ha1: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de satisfacción personal es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024. Ho1: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de satisfacción personal no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.	Salud Mental Positiva	Satisfacción Personal Actitud Prosocial Autocontrol	Diseño de investigación No experimental, transversal Población y muestra	Técnica Recolección de datos

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en la dimensión de actitud pro-social en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024? • ¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en la dimensión de autocontrol en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024? • ¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en la dimensión de autonomía en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024? 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el nivel de salud mental positiva en la dimensión de actitud pro-social en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024. • Determinar el nivel de salud mental positiva en la dimensión de autocontrol en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024. • Establecer el nivel de salud mental positiva en la dimensión de autonomía en estudiantes del Instituto de Educación 	<p>Ha2: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de actitud pro-social es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.</p> <p>Ho2: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de actitud pro-social no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.</p> <p>Ha3: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de autocontrol es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.</p> <p>Ho3: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de autocontrol no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.</p> <p>Ha4: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de autonomía es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.</p> <p>Ho4: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de autonomía no es bajo en</p>	<p>Autonomía</p> <hr/> <p>Resolución de problemas y Actualización</p>	<p>La población de estudio está constituida por 247 estudiantes de las carreras profesionales de enfermería técnica y farmacia del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.</p> <p>La muestra estará conformada por 151 estudiantes las carreras profesionales</p>
--	---	---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en la dimensión de resolución de problemas y actualización en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024? • ¿Cuál es el nivel de salud mental positiva en la dimensión de habilidades de relación interpersonal en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024? 	<p>Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el nivel de salud mental positiva en la dimensión de resolución de problemas y actualización en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024. • Indicar el nivel de salud mental positiva en la dimensión de habilidades de relación interpersonal en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024. 	<p>estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.</p> <p>Ha5: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de resolución de problemas y actualización es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.</p> <p>Ho5: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de resolución de problemas y actualización no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.</p> <p>Ha6: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de habilidades de relación interpersonal es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.</p> <p>Ho6: El nivel de salud mental positiva en la dimensión de habilidades de relación interpersonal no es bajo en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024.</p>	<p>Habilidades de relación interpersonal</p>	<p>de enfermería técnica y farmacia del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, matriculados en el año académico 2024 del ciclo I al V ciclo. El tipo de muestreo probabilístico-aleatorio simple.</p>
--	---	---	--	---

ANEXO 2

RESOLUCIÓN DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

RESOLUCION N° 3857-2024 -D-FCS-UDH

Huánuco, 20 de diciembre del 2024

VISTO, la solicitud con ID: 00000008556, presentado por doña **SULLCA ALANIA, JOSEPH OMAR**, alumno del Programa Académico de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud quien solicita Aprobación del Trabajo de Investigación (Título) **"SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR TECNOLOGICO PRIVADO "HESSEN" AMBO, 2024"**; y,

CONSIDERANDO:

Que, el (la) recurrente ha cumplido con presentar la documentación exigida por la Comisión de Grados y Títulos del Programa Académico de Psicología, Facultad de Ciencias de Salud, para ejecutar el Trabajo de Investigación conducente al Título Profesional;

Que, con Resolución N° 2639-2024-D-FCS-UDH de fecha 11/OCT/24, se designan como Jurados revisores MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI, MG. JULITA DEL PILAR FERNANDEZ DAVILA ALFARO Y MG. EDWARD WALTER CRISTOBAL LOAYZA, encargados para la Revisión del Trabajo de Investigación de la Universidad de Huánuco;

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas por el Art. 45° del Estatuto de la Universidad de Huánuco y la Resolución N° 595-2020-R-CU-UDH del 03/AGO/20;

SE RESUELVE:

Artículo Primero.- APROBAR el Trabajo de Investigación intitulado: **"SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR TECNOLOGICO PRIVADO "HESSEN" AMBO, 2024"** presentado por doña **SULLCA ALANIA, JOSEPH OMAR**, alumno del Programa Académico de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, quien ejecutará el mencionado Trabajo de Investigación.

Artículo Segundo. - Disponer que la Secretaría Académica de la Facultad de Ciencias de la Salud, registre el Informe del Trabajo de Investigación arriba indicado en el Libro correspondiente.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE.



Julio M. Pedreros Lora
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Distribución: Exp. Grad./Interesado/PA.Psic/Archivo/JPZ /pgg

ANEXO 3

SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO HESSEN

R.M. N° 266 - 2001 - ED
PROGRESO - LIBERTAD - DESARROLLO

“Año del Bicentenario, de la consolidación y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

SOLICITO: autorización para aplicación del Cuestionario de Salud Mental Positiva en los estudiantes.

SEÑOR:

Parzival Wind Matos

Director del I.E.S.T.P. Hessen

Reciba un saludo cordial, me presento, soy el Bachiller en psicología Joseph Omar Sullca Alania, identificado con DNI 73619332, egresado de la Universidad De Huánuco, actualmente estoy desarrollando la investigación titulada **SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO “HESSEN” AMBO, 2024.** por lo cual es necesario la aplicación del Cuestionario de Salud Mental Positiva en los estudiantes del de la carrera de enfermería técnica y farmacia; por lo tanto, solicito a usted Señor director, brindarme las facilidades y emitir la constancia que me autorice lo solicitado. Adjunto plan de aplicación.

Me despido, agradecido de antemano por el apoyo brindado hasta hoy.

Ambo 02 de diciembre del 2024.

Bach. SULLCA ALANIA, Joseph Omar
DNI N°73619332

Jr. Progreso 231 Ambo-Huánuco

Cel/ 963509890
lest:hessen@hotmail.com

ANEXO 4

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO HESSEN

R.M. N° 266 - 2001 - ED
PROGRESO - LIBERTAD - DESARROLLO

"Año del Bicentenario, de la consolidación y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

CARTA N°023-2024-D-PPWM-UESTP-HESSEN-AMBO.

SEÑOR:

Bachiller en psicología Joseph Omar Sullca Alania

ASUNTO: Autorización para la aplicación de cuestionario.

De mi consideración:

En atención en la Solicitud presentada por su persona, quien se encuentra desarrollando su proyecto de investigación titulada **SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO "HESSEN" AMBO, 2024.**

AUTORIZO la aplicación del Cuestionario Salud Mental Positiva, según plan y cronograma establecido en el plan emitido por su persona, se estará brindando las facilidades necesarias y coordinaciones correspondientes con los asesores de los estudiantes.

Sin otro particular, es propicio la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi especial consideración y estima.

Ambo 09 de diciembre del 2024.



Jr. Progreso 231 Ambo-Huánuco

Cel/ 963509890
lest:hessen@hotmail.com


Scanned with CamScanner

ANEXO 5

PLAN DE APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO

PLAN DE APLICACIÓN DE CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA																	
TITULO	SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO “HESSEN” AMBO, 2024.																
OBJETIVO	Aplicar el Cuestionario de Salud Mental Positiva creada por Teresa Lluch en 1999 y adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.																
POBLACION	Estudiantes del primer al quinto ciclo de las carreras de enfermería técnica y farmacia, seleccionados según criterios de inclusión y exclusión.																
RESPONSABLE	Joseph Omar Sullca Alania																
ACTIVIDADES	CRONOGRAMA																
	DICIEMBRE 2024																
	06	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Coordinación con el director del Instituto para las facilidades de aplicación.	X																
Recepción del documento formal de autorización de aplicación.		X	X														
Asistencia técnica a los estudiantes sobre el proyecto de investigación y la ficha técnica del Cuestionario de Salud Mental Positiva.									X	X							
Firma de Consentimientos Informados																	
Aplicación del Cuestionario de Salud Mental Positiva																X	X
Revisión de resultados y posterior informe.																	x

Ambo 02 de diciembre del 2024.


 Bach. SULLCA ALANIA, Joseph Omar
 DNI N°73619332

ANEXOS 06

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Joseph Omar Sullca Alania, en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor(a) de la investigación titulada: Salud Mental en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024. Cuyo objetivo es Conocer el nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “Hessen” Ambo, 2024. Con el fin de optar **el Título de Licenciado en Psicología.**

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Cuestionario de Salud Mental Positiva creada por Teresa Lluch en 1999 y adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Ambo, 23 de diciembre del 2024.

FIRMA

ANEXO 7

CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA

Hola. En primer lugar, darte las gracias anticipadamente por tu colaboración.

En segundo lugar, te pedimos que contestes unas preguntas breves sobre cuestiones generales.

DATOS GENERALES

EDAD: _____ SEXO: ____ (M) ____ (F)

SEMESTRE: _____

INTERNADO: (Si) (No)

Para contestar a las siguientes cuestiones, marca con una X la respuesta que corresponda a tu situación

¿Tienes algún problema de salud física?

NO

SI Especificar:

¿Tienes algún problema de salud mental?

NO

SI Especificar:

En este último mes, ¿has tenido que ir al médico para algo?

NO

SI Especificar:

¿Has ido alguna vez a visitar a un psiquiatra o psicólogo?

NO

SI Especificar:

A continuación, te presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. A continuación señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta.

SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA

	SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
1. A mí, me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.				
2. Los problemas me bloquean fácilmente.				
3. A mí, me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.				
4. Me gusta como soy física y emocionalmente.				
5. Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas.				
6. Cuando tengo muchas actividades siento				

que voy estallar.				
7. Para mí, la vida es aburrida y monótona.				
8. Cuando noto que un compañero triste me resulta difícil dar apoyo emocional.				
9. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales significativas y satisfactorias con algunas personas.				
10. Cuando voy a decidir me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.				
11. Creo que tengo capacidad para ponerme en el lugar de los demás, comprender sus respuestas.				
12. veo mi futuro con pesimismo.				
13. Las opiniones de los demás influyen en mí a la hora de tomar decisiones.				
14. Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.				
15. Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.				
16. No califico la vida, la acepto incondicionalmente como es.				
17. Intento mejorar como persona.				
18. Me considero a futuro un profesional competente, en relación a los demás.				
19. Me preocupa que la gente me critique.				
20. Creo que soy una persona sociable.				

	SIEMPRE OCASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
21. Cuando algo no sale como lo planifico soy capaz de controlar mis pensamientos negativos.				
22. Soy capaz de mantener un nivel alto de control en las situaciones conflictivas de mi vida.				
23. Pienso que soy una persona digna de confianza.				
24. A mí me resulta difícil entender los sentimientos de los demás.				
25. Pienso en las necesidades de los demás.				
26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manejando mi equilibrio emocional.				
27. Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme.				
28. Ante un problema tengo una perspectiva optimista como también clara.				
29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan.				
30. Tengo dificultades para relacionarme abiertamente en diversas situaciones y ambientes.				
31. Creo que soy un/a inútil y nada de lo que hago me sale bien.				

32 Trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes y actitudes.				
33. Tengo dificultades en dar a conocer mis opiniones.				
34. Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura/o.				
35. Soy capaz de negarme cuando quiero decir no.				
36. Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones con ayuda de los demás.				
37 Me gusta ayudar a los demás.				
38 Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o.				
39 Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico.				

¡¡¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!

ANEXO 8

FOTOGRAFÍAS DE CONSENTIMIENTOS FIRMADOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Joseph Omar Sullca Alania, **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: Salud Mental en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024.. Cuyo objetivo es Conocer el nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024. Con el fin de optar **el Título de Licenciado en Psicología.**

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Cuestionario de Salud Mental Positiva creada por Teresa Lluch en 1999 y adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Ambo, 23 de diciembre del 2024.



FIRMA

CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA

Hola. En primer lugar, darte las gracias anticipadamente por tu colaboración.

En segundo lugar, te pedimos que contestes unas preguntas breves sobre cuestiones generales.

DATOS GENERALES

EDAD 22 SEXO: (M) (F)

SEMESTRE: Intermedia

INTERNADO: (Si) (No)

para contestar a las siguientes cuestiones, marca con una X la respuesta que corresponda a tu situación

¿Tienes algún problema de salud física?

NO

SI Especificar:.....

¿Tienes algún problema de salud mental?

NO

SI Especificar:.....

En este último mes, ¿has tenido que ir al médico para algo?

NO

SI Especificar:.....

¿Has ido alguna vez a visitar a un psiquiatra o psicólogo?

NO

SI Especificar:.....

A continuación, te presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. A continuación señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta.

SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Joseph Omar Sullca Alania, **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: Salud Mental en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024.. Cuyo objetivo es Conocer el nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024. Con el fin de optar el **Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Cuestionario de Salud Mental Positiva creada por Teresa Lluch en 1999 y adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Ambo, 23 de diciembre del 2024.



FIRMA

CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA

Hola. En primer lugar, darte las gracias anticipadamente por tu colaboración.

En segundo lugar, te pedimos que contestes unas preguntas breves sobre cuestiones generales.

DATOS GENERALES

EDAD 18 SEXO: (M) ☒ (F) ☐

SEMESTRE: IV FAVORABLE

INTERNADO: (Si) (No)

para contestar a las siguientes cuestiones, marca con una X la respuesta que corresponda a tu situación

¿Tienes algún problema de salud física?

☒ NO

Si Especificar:

¿Tienes algún problema de salud mental?

☒ NO

Si Especificar:

En este último mes, ¿has tenido que ir al médico para algo?

☒ NO

Si Especificar:

¿Has ido alguna vez a visitar a un psiquiatra o psicólogo?

☒ SI

Si Especificar: por problemas emocionales

A continuación, te presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. A continuación señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta.

SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA

CONSENTIMIENTO INFORMADO


La presente investigación es conducida por Joseph Omar Sullca Alania, **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: Salud Mental en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024.. Cuyo objetivo es Conocer el nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024. Con el fin de optar el Título de **Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Cuestionario de Salud Mental Positiva creada por Teresa Lluch en 1999 y adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Ambo, ²³ de diciembre del 2024.



FIRMA

CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA

Hola. En primer lugar, darte las gracias anticipadamente por tu colaboración.

En segundo lugar, te pedimos que contestes unas preguntas breves sobre cuestiones generales.

DATOS GENERALES

EDAD 25 SEXO: / (M) ☒ (F) ☐
SEMESTRE: Tercero *Enfermería Técnica*

INTERNADO: (Si) (No)

Para contestar a las siguientes cuestiones, marca con una X la respuesta que corresponda a tu situación

¿Tienes algún problema de salud física?

~~NO~~

SI Especificar:.....

¿Tienes algún problema de salud mental?

~~NO~~

SI Especificar:.....

En este último mes, ¿has tenido que ir al médico para algo?

~~NO~~

SI Especificar:.....

¿Has ido alguna vez a visitar a un psiquiatra o psicólogo?

~~NO~~

SI Especificar:.....

A continuación, te presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. A continuación señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta.

SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

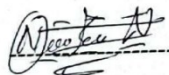
La presente investigación es conducida por Joseph Omar Sullca Alania, **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: Salud Mental en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024.. Cuyo objetivo es Conocer el nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024. Con el fin de optar el **Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Cuestionario de Salud Mental Positiva creada por Teresa Lluch en 1999 y adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Ambo, 3 de diciembre del 2024.



FIRMA

CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA

Hola. En primer lugar, darte las gracias anticipadamente por tu colaboración.

En segundo lugar, te pedimos que contestes unas preguntas breves sobre cuestiones generales.

DATOS GENERALES

EDAD 28

SEXO: (M) ☒ (F)

SEMESTRE: III

INTERNO: (Si) ☒ (No)

Para contestar a las siguientes cuestiones, marca con una X la respuesta que corresponda a tu situación

¿Tienes algún problema de salud física?

☒ NO

Si Especificar:

¿Tienes algún problema de salud mental?

☒ NO

Si Especificar:

En este último mes, ¿has tenido que ir al médico para algo?

☒ NO

Si Especificar:

¿Has ido alguna vez a visitar a un psiquiatra o psicólogo?

☒ NO

Si Especificar:

A continuación, te presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. A continuación señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta.

SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA

CONSENTIMIENTO INFORMADO


La presente investigación es conducida por Joseph Omar Sullca Alania, **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: Salud Mental en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024.. Cuyo objetivo es Conocer el nivel de salud mental positiva en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado "Hessen" Ambo, 2024. Con el fin de optar el Título de Licenciado en Psicología.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Cuestionario de Salud Mental Positiva creada por Teresa Lluch en 1999 y adaptada por Lyndall Valdivia en el 2018.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Ambo, 30 de diciembre del 2024.



FIRMA

CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA

Hola. En primer lugar, darte las gracias anticipadamente por tu colaboración.

En segundo lugar, te pedimos que contestes unas preguntas breves sobre cuestiones generales.

DATOS GENERALES

EDAD 24 SEXO: (M) ☒ (F) ☒
SEMESTRE: II sido Afirmativa

INTERNADO: (Si) (No)

Para contestar a las siguientes cuestiones, marca con una X la respuesta que corresponda a tu situación

¿Tienes algún problema de salud física?

☒ NO

SI Especificar:

¿Tienes algún problema de salud mental?

☒ NO

SI Especificar:

En este último mes, ¿has tenido que ir al médico para algo?

☒ NO

SI Especificar:

¿Has ido alguna vez a visitar a un psiquiatra o psicólogo?

☒ NO

SI Especificar:

A continuación, te presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. A continuación señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta.

SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA

ANEXO 9

FOTOGRAFÍAS DE CUESTIONARIOS APLICADOS

	SIEMPRE CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA CASI NUNCA
1. A mí, me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.			X	
2. Los problemas me bloquean fácilmente.		X		
3. A mí, me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.				X
4. Me gusta como soy física y emocionalmente.			X	
5. Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas.		X		
6. Cuando tengo muchas actividades siento que voy estallar.	X	/		
7. Para mí, la vida es aburrida y monótona.				X
8. Cuando noto que un compañero triste me resulta difícil dar apoyo emocional.			X	
9. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales significativas y satisfactorias con algunas personas.	X			
10. Cuando voy a decidir me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.	X			
11. Creo que tengo capacidad para ponerme en el lugar de los demás, comprender sus respuestas.		X		
12. Veo mi futuro con pesimismo.			X	
13. Las opiniones de los demás influyen en mí a la hora de tomar decisiones.	X			
14. Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.			X	
15. Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.			X	
16. No califico la vida, la acepto incondicionalmente como es.		X		
17. Intento mejorar como persona.		X		
18. Me considero a futuro un psicólogo/a competente, en relación a los demás.				X
19. Me preocupa que la gente me critique.	X			
20. Creo que soy una persona sociable.				X

	SIEMPRE OCASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA CASI NUNCA
21. Cuando algo no sale como lo planifico soy capaz de controlar mis pensamientos negativos.				X
22. Soy capaz de mantener un nivel alto de control en las situaciones conflictivas de mi vida.		X		
23. Pienso que soy una persona digna de confianza.	X			
24. A mí me resulta difícil entender los sentimientos de los demás.			X	
25. Pienso en las necesidades de los demás.	X			
26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manejando mi equilibrio emocional.				X
27. Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme.	X			
28. Ante un problema tengo una perspectiva optimista como también clara.			X	
29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan.			X	
30. Tengo dificultades para relacionarme abiertamente en diversas situaciones y ambientes.	X			
31. Creo que soy un/a inútil y nada de lo que hago me sale bien.			X	
32. Trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes y actitudes.		X		
33. Tengo dificultades en dar a conocer mis opiniones.	X			
34. Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura/o.	X			
35. Soy capaz de negarme cuando quiero decir no.	X			
36. Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones con ayuda de los demás.				X
37. Me gusta ayudar a los demás.		X		
38. Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o.			X	
39. Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico.	X			

¡¡¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!

	SIEMPRE CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUEN CIA	ALGUNAS VECES	NUNCA CASI NUNCA
1. A mí, me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.			✓	
2. Los problemas me bloquean fácilmente.			✓	
3. A mí,.....me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.				✓
4 Me gusto como soy física y emocionalmente.	✓			
5 Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas.			✓	
6. Cuando tengo muchas actividades siento que voy estallar.			✓	
7. Para mí, la vida es aburrida y monótona.				✓
8. Cuando noto que un compañero triste me resulta difícil dar apoyo emocional.		✓		
9. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales significativas y satisfactorias con algunas personas.			✓	
10. Cuando voy a decidir me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.		✓		
11. Creo que tengo capacidad para ponerme en el lugar de los demás, comprender sus respuestas.			✓	
12 veo mi futuro con pesimismo.			✓	
13. Las opiniones de los demás influyen en mí a la hora de tomar decisiones.		✓		
14. Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.			✓	
15. Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.			✓	
16. No califico la vida, la acepto incondicionalmente como es.	✓			
17 Intento mejorar como persona.		✓		
18. Me considero a futuro un psicólogo/a competente, en relación a los demás.			✓	
19 Me preocupa que la gente me critique.		✓		
20 Creo que soy una persona sociable.	✓			

	SIEMPRE OCASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUEN CIA	ALGUNAS VECES	NUNCA CASI NUNCA
21. Cuando algo no sale como lo planifico soy capaz de controlar mis pensamientos negativos.	✓			
22. Soy capaz de mantener un nivel alto de control en las situaciones conflictivas de mi vida.			✓	
23. Pienso que soy una persona digna de confianza.		✓		
24. A mí me resulta difícil entender los sentimientos de los demás.			✓	
25 Pienso en las necesidades de los demás.		✓		
26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manejando mi equilibrio emocional.		✓		
27. Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme.		✓		
28. Ante un problema tengo una perspectiva optimista como también clara.			✓	
29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan.			✓	
30. Tengo dificultades para relacionarme abiertamente en diversas situaciones y ambientes.			✓	
31 Creo que soy un/a inútil y nada de lo que hago me sale bien.				✓
32 Trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes y actitudes.		✓		
33. Tengo dificultades en dar a conocer mis opiniones.			✓	
34. Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura/o.				✓
35. Soy capaz de negarme cuando quiero decir no.			✓	
36. Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones con ayuda de los demás.			✓	
37 Me gusta ayudar a los demás.		✓		
38 Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o.				✓
39 Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico.				✓

¡¡¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!

	SIEMPRE CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
1. A mí, me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.			X	
2. Los problemas me bloquean fácilmente.		X		
3. A mí,.....me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.			X	
4 Me gusto como soy física y emocionalmente.	X			
5 Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas.				X
6. Cuando tengo muchas actividades siento que voy estallar.	X			
7. Para mí, la vida es aburrida y monótona.				X
8. Cuando noto que un compañero triste me resulta difícil dar apoyo emocional.			X	
9. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales significativas y satisfactorias con algunas personas.	X			
10. Cuando voy a decidir me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.			X	
11. Creo que tengo capacidad para ponerme en el lugar de los demás, comprender sus respuestas.				X
12 veo mi futuro con pesimismo.			X	
13. Las opiniones de los demás influyen en mí a la hora de tomar decisiones.	X			
14. Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.	X			
15. Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.			X	
16. No califico la vida, la acepto incondicionalmente como es.		X		
17 Intento mejorar como persona.		X		
18. Me considero a futuro un <i>psicólogo</i> <i>facilitador</i> competente, en relación a los demás.			X	
19 Me preocupa que la gente me critique.		X		
20 Creo que soy una persona sociable.			X	

	SIEMPRE OCASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
21. Cuando algo no sale como lo planifico soy capaz de controlar mis pensamientos negativos.	X			
22. Soy capaz de mantener un nivel alto de control en las situaciones conflictivas de mi vida.			X	
23. Pienso que soy una persona digna de confianza.			X	
24. A mí me resulta difícil entender los sentimientos de los demás.		X		
25 Pienso en las necesidades de los demás.	X			
26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manejando mi equilibrio emocional.			X	
27. Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme.			X	
28. Ante un problema tengo una perspectiva optimista como también clara.			X	
29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan.		X		
30. Tengo dificultades para relacionarme abiertamente en diversas situaciones y ambientes.				X
31 Creo que soy un/a inútil y nada de lo que hago me sale bien.		X		
32 Trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes y actitudes.	X			
33. Tengo dificultades en dar a conocer mis opiniones.	X			
34. Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura/o.	X			
35. Soy capaz de negarme cuando quiero decir no.		X		
36. Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones con ayuda de los demás.	X			
37 Me gusta ayudar a los demás.	X			
38 Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o.			X	
39 Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico.	X			

!!!GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!

	SIEMPRE CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUE NCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
1. A mí, me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.			X	
2. Los problemas me bloquean fácilmente.				X
3. A mí.....me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.		X		
4 Me gusta como soy física y emocionalmente.	X			
5 Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas.	X			
6. Cuando tengo muchas actividades siento que voy estallar.			X	
7. Para mí, la vida es aburrida y monótona.				X
8. Cuando noto que un compañero triste me resulta difícil dar apoyo emocional.				X
9. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales significativas y satisfactorias con algunas personas.		X		
10. Cuando voy a decidir me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.				X
11. Creo que tengo capacidad para ponerme en el lugar de los demás, comprender sus respuestas.	X			
12 veo mi futuro con pesimismo.			X	
13. Las opiniones de los demás influyen en mí a la hora de tomar decisiones.		X		
14. Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.	X			
15. Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.			X	
16. No califico la vida, la acepto incondicionalmente como es.		X		
17 Intento mejorar como persona.				X
18. Me considero a futuro un psicólogo/a competente, en relación a los demás.			X	
19 Me preocupa que la gente me critique.		X		
20 Creo que soy una persona sociable.			X	

	SIEMPRE OCASI SIEMPRE	CON BASTANTE E FRECUE NCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
21. Cuando algo no sale como lo planifico soy capaz de controlar mis pensamientos negativos.			X	
22. Soy capaz de mantener un nivel alto de control en las situaciones conflictivas de mi vida.				X
23. Pienso que soy una persona digna de confianza.		X		
24. A mí me resulta difícil entender los sentimientos de los demás.			X	
25 Pienso en las necesidades de los demás.	X			
26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manejando mi equilibrio emocional.		X		
27. Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme.				X
28. Ante un problema tengo una perspectiva optimista como también clara.		X		
29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan.	X			
30. Tengo dificultades para relacionarme abiertamente en diversas situaciones y ambientes.			X	
31 Creo que soy un/a inútil y nada de lo que hago me sale bien.		X		
32 Trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes y actitudes.	X			
33. Tengo dificultades en dar a conocer mis opiniones.			X	
34. Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura/o.		X		
35. Soy capaz de negarme cuando quiero decir no.				X
36. Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones con ayuda de los demás.		X		
37 Me gusta ayudar a los demás.				X
38 Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o.			X	
39 Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico.	X			

!!!GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!

	SIEMPRE CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUEN- CIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
1. A mí, me resulta muy difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías.			X	
2. Los problemas me bloquean fácilmente.		X		
3. A mí,.....me resulta muy difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas.				X
4. Me gusta como soy física y emocionalmente.	X			
5. Soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas.			X	
6. Cuando tengo muchas actividades siento que voy a estallar.		X		
7. Para mí, la vida es aburrida y monótona.			X	
8. Cuando noto que un compañero triste me resulta difícil dar apoyo emocional.			X	
9. Tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales significativas y satisfactorias con algunas personas.			X	
10. Cuando voy a decidir me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.				X
11. Creo que tengo capacidad para ponerme en el lugar de los demás, comprender sus respuestas.		X		
12. Veo mi futuro con pesimismo.				X
13. Las opiniones de los demás influyen en mí a la hora de tomar decisiones.				X
14. Me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean.				X
15. Soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o.	X			
16. No califico la vida, la acepto incondicionalmente como es.	X			
17. Intento mejorar como persona.	X			
18. Me considero a futuro un psicólogo/a competente, en relación a los demás.	X			
19. Me preocupa que la gente me critique.				X
20. Creo que soy una persona sociable.	X			

	SIEMPRE OCASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUEN- CIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
21. Cuando algo no sale como lo planifico soy capaz de controlar mis pensamientos negativos.			X	
22. Soy capaz de mantener un nivel alto de control en las situaciones conflictivas de mi vida.		X		
23. Pienso que soy una persona digna de confianza.	X			
24. A mí me resulta difícil entender los sentimientos de los demás.				X
25. Pienso en las necesidades de los demás.			X	
26. Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manejando mi equilibrio emocional.				X
27. Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme.			X	
28. Ante un problema tengo una perspectiva optimista como también clara.		X		
29. Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan.			X	
30. Tengo dificultades para relacionarme abiertamente en diversas situaciones y ambientes.			X	
31. Creo que soy un/a inútil y nada de lo que hago me sale bien.				X
32. Trato de desarrollar y mejorar mis buenas aptitudes y actitudes.		X		
33. Tengo dificultades en dar a conocer mis opiniones.			X	
34. Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura/o.			X	
35. Soy capaz de negarme cuando quiero decir no.		X		
36. Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones con ayuda de los demás.		X		
37. Me gusta ayudar a los demás.		X		
38. Me siento insatisfecha/o conmigo misma/o.				X
39. Me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico.				X

!!!GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!

ANEXO 10
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DE LA APLICACIÓN DEL
CUESTIONARIO DE SALUD MENTAL POSITIVA



